KUĆNA BIBLIOTEKA

Ishranom protiv raka

MIČIO KUŠI
u saradnji sa
ALEKSOM DŽEKOM

Rad

KUĆNA BIBLIOTEKA

Ishranom protiv raka

MIČIO KUŠI
u saradnji sa
ALEKSOM DŽEKOM

Rad

MIČIO KUŠI
u saradnji sa Aleksom Džekom

ISHRANOM PROTIV RAKA



IZDAVAČKA RADNA ORGANIZACIJA „RAD"
BEOGRAD, 1987.

Mičio Kuši
u saradnji sa Aleksom Džekom
ISHRANOM PROTIV RAKA

KUĆNA BIBLIOTEKA

Urednik
VESNA ALEKSIĆ

Prevele
MIRJANA VASILJEVIĆ-MILJOVSKA
TIJANA MILJOVSKA

Recenzent i stručni redaktor
Dr VUK STAMBOLOVIĆ

NASLOV ORIGINALA
THE CANCER
PREVENTION DIET

*Michio Kushi's Nutritional
Blueprint for the Prevention
and Relief of Disease*

By MICHIO KUSHI
with ALEX JACK

NAPOMENA ČITAOCU

Preporučljivo je da čitalac konsultuje nekog lekara i dijetetičara pre nego što prihvati način čuvanja zdravlja koji je predložen u ovoj knjizi. Bitno je da se svaki čitalac koji ima bilo kakav razlog za sumnju da boluje od raka ili neke druge bolesti odmah obrati lekaru. Ni ova, ni bilo koja druga knjiga ne može da se koristi kao zamena za stručnu lekarsku negu ili lečenje.

PREDGOVOR

Kretanje života je spiralno, i svaka generacija nailazi u neznatno izmenjenom obliku na prepreke i izazove prošlosti. Britanski lekar Džon Hjuz Benet (John Hughes Bennett) u svojoj knjizi *Kancerozni i kankroidni izraštaji,* napisanoj 1849, predložio je dijetetski pristup lečenju zloćudnih oboljenja. „Opreznost zahteva, kako se čini, da smanjimo sve one supstance u ishrani koje se lako pretvaraju u masnoću, podrazumevajući ne samo ulja nego i skrob i šećer... To su stvari koje će, mada danas još nepoznate, siguran sam, uskoro biti ispitane i shvaćene", dodao je nekadašnji predsednik Kraljevskog lekarskog društva, „a tada ćemo početi da sagledavamo čime bi trebalo sa sigurnošću i pouzdanjem da se ispravljamo da bismo uz pomoć samog našeg organizma lečili mnogobrojne bolesti uzrokovane ishranom, pored ostalih i rak."

Tek u poslednjoj deceniji počela je savremena medicina sistematski da istražuje našu svakodnevnu ishranu, koja je bogata masnoćama, belim brašnom i šećerom, i odnos te ishrane prema raku, srčanim bolestima i ostalim degenerativnim oboljenjima. Tačan mehanizam formiranja tumora na ćelijskom nivou nismo još ni danas u potpunosti upoznali. Međutim, tokom poslednjih nekoliko godina većina velikih američkih, kanadskih i evropskih medicinskih udruženja predložila je da, do daljih istraživanja, javnost prihvati razumnu ishranu, siromašnu zasićenim i nezasićenim masnoćama, holesterolom i rafinisanim ugljenim hidratima, a bogatu integralnim žitaricama, povrćem i svežim voćem.

Virusologija, genetika i imunologija posvećuju najveću pažnju istraživanjima raka, u koja se i danas ulažu najveća novčana sredstva. U okviru ovih napora dijetetika, večno pastorče savremene medicine, koja je čitav jedan vek bila potpuno zanemarena, mogla bi da postane nauka koja doživljava preobražaj Pepeljuge. Ima osnova verovanju da će se konačno pokazati da Pepeljugina čarobna papuča dijetetskog zdravog razuma, udružena sa drugim faktorima životnog stila i sredine, odgovara relevantnim epidemiološkim, laboratorijskim i kliničkim podacima. Ako ovaj holistički pristup bude široko prihvaćen, poglavlje o raku, jedno od najsumornijih u istoriji čovečanstva, imaće srećan kraj.

I mada se većina razumnih dijeta koje su predložene tokom poslednjih decenija kreće u pravom smeru, neke su razumnije od ostalih. Pojedine su zasnovane na dijetetskim potrebama eksperimentalnih životinja, koje ne moraju uvek da važe i za ljude. Druge su dobijene analizama kompjutera, programiranim od ljudi koji sami pate od bolesti kojih bi želeli da se oslobode. Međutim, možda je najslabija karika između dijetetskih smernica i njihovog sprovođenja nepostojanje odgovarajućih recepata i menija. Kako će neki običan čovek, porodica, školski restoran

ili bolnička kuhinja da ostvari opštu preporuku da smanji sadržaj masnoća a poveća sadržaj biljnih vlakana u svakodnevnim obrocima? U Americi su autori koji pišu o ishrani i oni koji vode kulinarske rubrike u listovima počeli da popunjavaju ovu prazninu objavljivanjem raznih predloga za jelovnik, kako bi pomogli ljudima da se zaštite od raka. U osnovi, ovim predlozima se preporučuje čitaocima da uzimaju nešto manje od onoga što inače jedu, a u što već sumnjaju da to za njih nije naročito dobro. Ti jelovnici ne odražavaju neku suštinsku promenu u izboru hrane, pripremanju i kuvanju, mada je to neophodno ako stvarno želimo da uklonimo rak, srčana oboljenja i druge degenerativne bolesti.

Pristup zdravlju koji je iznet u ovoj knjizi razvijao se na prirodan način i na Istoku i na Zapadu. Mi ga nazivamo dijetetskim pristupom predupređenju raka, zbog toga što je tokom više od stotinu generacija štitio najveći deo čovečanstva od raka i sličnih bolesti. Za poslednje dve decenije, na stotine hiljada ljudi širom sveta prihvatilo je taj pristup i postiglo uspešne rezultate ovim načinom ishrane, koji je nazvan makrobiotikom. Njihov je zaključak da makrobiotička ishrana ne samo što štiti od ozbiljnih bolesti, nego je takođe veoma ukusna i zadovoljava potrebe organizma. Među ovima nalaze se i stotine ljudi iz svih slojeva koji su pomoću recepata i jelovnika koje je sastavila Evelin Kuši, a koji se nalaze i u ovoj knjizi, postigli povlačenje već postojećeg raka.

Tokom vekova, mnogi pojedinci, zajednice i kulture doprineli su razvijanju metode izložene u ovoj knjizi. Autori posebno žele da izraze svoje duboko uvažavanje i zahvalnost pokojnom Jukizaki Sakurazavi — poznatijem pod imenom Džordž Ohsava (George Ohsawa) — i njegovoj supruzi Limi, osnivačima savremene makrobiotike, a i onim malobrojnim tradicionalnim društvima koja su očuvala intuitivnu kulinarsku mudrost prošlih vremena.

Zahvalni smo i mnogim lekarima koji su tokom vekova delovali na Istoku i na Zapadu, tradicionalnim vidarima i doktorima medicine, terapeutima i istraživačima, koji su posvetili svoj život izučavanju ishrane i bolesti. Mi cenimo sve današnje napore medicine, rad na zdravstvenom prosvećivanju i mere vladâ kao i pojedinačne inicijative za poboljšanje individualnog, porodičnog i opšteg zdravlja. Želimo da sarađujemo sa svim organizacijama i ljudima koji se bave problemom raka u savremenom društvu. Nadamo se da će ova knjiga poslužiti tom zajedničkom cilju i pozdravljamo sve eventualne primedbe kao i predloge koji se odnose na buduću saradnju.

Prirodna hrana i praksa holističkog lečenja postepeno ulaze u maticu američkog društva. U ovoj knjizi su izneta iskustva i saznanja hiljada savremenih makrobiotičkih zdravstvenih i dijetetskih savetnika, učitelja, kuvara, ljudi koji se bave organskom poljoprivredom i organskim baštovanstvom, osoblja prodavnica prirodne hrane, kao i autora i umetnika koji aktivno učestvuju u naporima da se vraćanjem integralnim namirnicama i prirodnijem načinu života dovede do preobražaja u stanju zdravlja ljudi širom sveta.

Dok se pripremamo za vek koji će uskoro početi, pred nama se pojavljuju i nove smernice u medicini. Dugujemo zahvalnost mnogim lekarima, medicinskim sestrama, dijetetičarima, poslenicima zdravstvenog vaspitanja, novinarima koji pišu o medicinskim temama kao i bolesnici-

ma od raka i članovima njihovih porodica koji su počev od 1977. učestvovali na godišnjoj konferenciji Fondacije Istok Zapad posvećenoj dijetetskom pristupu raku i drugim degenerativnim bolestima i srodnim aktivnostima. Među ovima se nalaze dr Robert S. Mendelson (Robert S. Mendelsohn), autor, publicista i nekadašnji predsednik Odbora za zdravstvena pitanja u saveznoj državi Ilinois; Nikolas Motern (Nicholas Mottern), član osoblja Kongresa, koji je učestvovao u radu na izveštaju izabranog komiteta Senata SAD za ishranu i ljudske potrebe *Prehrambeni ciljevi za SAD;* dr Edvard Kas (Edward Kass) i dr Frenk Saks (Frank Sachs) sa Medicinskog fakulteta Harvardskog univerziteta; Merilin Lajt (Marilyn Light), predsednik Američke fondacije za borbu protiv hipoglikemije; Merijen Tompson (Marian Tompson), osnivač lige „La Leš"; i dr Vilijem Kasteli (William Castelli), direktor projekta „Fremingem" za izučavanje srčanih bolesti.

Među saradnicima su takođe bili dr Stiven Eplbaum (Stephen Appelbaum) iz Meningerove fondacije; dr Džonatan Lif (Jonathan Lieff) iz Šetak bolnice u Bostonu; dr Frederik Etner (Frederic Ettner) iz Međunarodne američke bolnice u Zajonu, Ilinois; dr Norman Ralston, veterinar iz Dalasa; dr Mark van Kauvenberge (Marc Van Cauwenberghe) iz Gana, Belgija; dr Kit Blok (Keith Block) iz Ivanstona, Ilinois; dr Kristijen Nortrap (Christiane Northrup) iz Portlenda, Mejn; dr Piter Klajn (Peter Klein) iz Rokvila, Merilend; Kristen Šmit (Kristen Schmidt), istraživač iz Sinsinatija; dr Čandrasekar Takur (Chandrasekhar Thakkur) iz Bombaja; Hideo Omori (Hideo Ohmori) iz Fondacije Džepen K. I.; Šizuko Jamamoto (Shizuko Yamamoto), direktor Centra Istok Zapad u Njujorku; Vilijem Dafti (William Dufty), autor knjige *Varljiva slast šećera (Sugar Blues);* Glorija Svanson (Gloria Swanson), filmska zvezda, autor i inspirativni primer zdravog načina života; pokojni Džin Koler (Jean Kohler), profesor muzike na Bol državnom univerzitetu i njegova supruga Meri Alis (Mary Alice), pisci knjige *Čudesna izlečenja pomoću makrobiotike (Healing Miracles from Macrobiotics);* i Piter Bari Čauka (Peter Barry Chowka) novinar medicinskih rubrika i komentator.

Korisnu pomoć u pripremanju ove knjige pružili su nam naše porodice i prijatelji. Posebno želimo da zahvalimo Evelini Kuši (Aveline Kushi) što je sastavila recepte i menije. i Lorensu Kušiju (Lawrence Kushi) doktorandu na Fakultetu za narodno zdravlje Harvardskog univerziteta, koji je pregledao neke delove iz oblasti medicine. U pisanju su nam pomogli i pružili nam prijateljsko ohrabrenje Ester Džek (Esther Jack), Homer Džek (Homer Jack), Lusi Vilijems (Lucy Williams), Džonatan Vilijems (Jonathan Williams) Šerman Goldman (Sherman Goldman), En Pervis (Ann Purvis), Tom Monti (Tom Monte), Karin Stifen (Karin Stephan), Dejvid Brison (David Brisson), Erik Cutrau (Eric Zutrau) i Frenk Salvati (Frank Salvati).

Istraživanja su obavljena u Bostonskoj javnoj biblioteci, u Bruklinskoj javnoj biblioteci i u Kauntvej medicinskoj biblioteci Harvardskog univerziteta. Srećni smo što raspolažemo takvim izvorima u oblasti Bostona. Na kraju knjige dajemo indeks. Za medicinske termine i namirnice koje su vam možda nepoznate, pogledajte u rečnik.

I druge kolege zaslužuju da budu pomenuti zbog posla koji obavljaju dajući javnosti informacije o raku i ishrani na školskim časovima,

u radionicama, na seminarima kao i u knjigama i napisima u časopisima. Među ovima se nalaze Bil Tara (Bill Tara), Kerolin Hajndenri (Carolyn Heindenry) i Olivija Oredsen (Olivia Oredsen) iz Kušijevog instituta i Kušijeve fondacije; Edvard Esko (Edward Esko), autor i izdavač nekoliko publikacija o raku i ishrani; Stiv Minkin (Steve Minkin) iz časopisa *Ist vest džornal (East West Journal);* i Gari Smit (Gary Smith) iz Fondacije Istok Zapad. Zahvalni smo njima i njihovom osoblju na savetima i ohrabrenju kao i mnogim prijateljima u makrobiotičkim obrazovnim centrima u ovoj zemlji i u inostranstvu koji rade na stvaranju jednog zdravog i miroljubivog sveta.

Za pripreme na izdavanju ove knjige zahvaljujemo Flo Nakamuri (Flo Nakamura) i Ani Pikioni (Anna Picchioni) na sekretarskoj pomoći. Posebnu zahvalnost dugujemo Džuliji Kupersmit (Julia Copersmith), našem literarnom zastupniku, i Eštonu Eplvajtu (Ahston Applewhite), našem uredniku u Sent Martinu. Duboko cenimo njihov urednički trud, oduševljenje i ljubaznu pomoć za sve vreme našeg rada. Tom Dan (Tom Dunne), Pamela Dorman, Ina Šapiro (Ina Shapiro), Meb Grej (Mab Gray) i Margaret Vilard (Margaret Willard) u Sent Martinu takođe zaslužuju našu zahvalnost za svoj doprinos objavljivanju ove knjige.

Društvo kao celina nalazi se na pragu jedne prekretnice: korišćenja ishrane za predupređenje i lečenje bolesti. Nadamo se da će ova knjiga biti od pomoći za razumevanje raka u savremenom svetu i dati svoj doprinos budućem zdravlju i sreći generacija koje dolaze.

Bruklein, Masačusets — MIČIO KUŠI
16. februara 1982. — ALEKS DŽEK

DEO PRVI

Prirodno preduprеđenje raka

1.

Rak, ishrana i makrobiotika

Kada sam pre blizu trideset i pet godina prvi put došao u Ameriku, od raka je obolevao u proseku svaki osmi stanovnik ove zemlje. Danas se, prema podacima Američkog društva za borbu protiv raka, ta stopa povećala na 30 odsto, što znači da gotovo svaki treći stanovnik oboleva od te bolesti. Tokom 1983. više od 440.000 Amerikanaca će umreti od raka, a biće otkriveno 855.000 novih slučajeva. Ove godine će se takođe pojaviti novih 400.000 slučajeva raka kože, koji obično nije fatalan. Ako se to povećanje nastavi sadašnjim tempom, onda će do kraja ovog veka 50 odsto stanovništva oboleti od raka, a kroz sledećih 30 do 35 godina praktično će svaki Amerikanac u neko doba svog života oboleti od ove bolesti.

Nedavno sam, čitajući časopis *Tajm (Time)*, razgledao rubriku čitulja. Zapazio sam da su gotovo svi čija su imena navedena među preminulima prethodne nedelje umrli od raka. Među ovima su bili kardinal Stefan Višinjski (Stefan Wyszynski), prelat Rimokatoličke crkve u Poljskoj; Sung Čing-ling, udovica Sun Jat Sena, koja je bila visoki funkcioner u Narodnoj Republici Kini; Čarls Jost (Charles Yost), bivši ambasador SAD u Ujedinjenim nacijama; i Meri Lu Vilijems (Mary Lou Williams), džez-kompozitor, američka crnkinja. Rak je očigledno postao jedan od velikih ispravljača nejednakosti modernog doba. On pogađa one gore i one dole, bogataše i sirotinju, muško i žensko, mlado i staro, crne i bele, zapadnjake i istočnjake, kapitaliste i komuniste, svetitelje i grešnike. Jedva da ima neka porodica koja je ostala pošteđena.

Druge hronične i degenerativne bolesti takođe se nalaze u porastu. Još pre trideset godina od mentalnih poremećaja obolevala je u Americi jedna od dvadeset osoba. Danas se ova stopa udvostručila; oboleva svaki deseti. U ovoj zemlji 42 miliona ljudi boluje od bolesti srca i krvnih sudova, 37 miliona ima visok krvni pritisak, 35 miliona pati od alergija, 14 do 28 miliona robuje alkoholizmu, na desetine miliona Amerikanaca zloupotrebljava droge, 13 miliona se rađa sa urođenim nedostacima. 11 miliona su dijabetičari, 5 miliona je mentalno zaostalo, 2 miliona boluje od epilepsije, oko 1 milion ima Parkinsonovu bolest, a pola miliona multiplu sklerozu.

Jedno od najdramatičnijih povećanja zdravstvenih poremećaja tokom poslednjih decenija zabeleženo je u oblasti polnog života i rađanja. Godine 1982. Britansko lekarsko društvo je, na primer, saopštilo da se broj novih slučajeva veneričnih bolesti u Velikoj Britaniji od 1957. godine povećao za 1.700 odsto. I u Evropi i u Severnoj Americi herpes i druge bolesti koje se prenose polnim opštenjem dobile su epidemijske razmere. Osim toga, povećava se i neplodnost. Od dvadesetih godina, prosečan broj spermatozoida kod američkih muškaraca smanjio se, ka-

ko su pokazala laboratorijska ispitivanja, za 39 odsto, a nedavni lekarski pregled inače zdravih studenata na univerzitetima pokazao je da je 23 odsto njih funkcionalno sterilno. Osim toga, oko 800.000 američkih žena, od kojih su mnoge u reproduktivnom životnom dobu, podvrgava se svake godine hirurškom uklanjanju jajnika ili materice zbog oboljenja ili zbog straha da će oboleti od raka.

Pojavilo se mnoštvo novih bolesti koje upućuju izazov medicinskoj nauci i ugrožavaju zdravlje ljudi. Sindrom toksičnog šoka, legionarska bolest i Kapošijev sarkom pogodili su hiljade ljudi, a milioni drugih plaše se da bi mogli oboleti od tih bolesti. U međuvremenu, i stare bolesti vraćaju se u opasnijem obliku. Pojavili su se novi oblici zapaljenja pluća i drugih infektivnih bolesti, za koje nema medicinske pomoći na vidiku. Studija Medicinskog fakulteta Taftovog univerziteta iz 1982. pokazala je da 75 odsto uzoraka anketiranog stanovništa ima u svom probavnom sistemu znatan broj bakterija otpornih na antibiotike. Čak i obična kijavica najčešće odoleva efikasnom lečenju, iako je još pre dvadeset godina, za vreme predsednika Kenedija, povedena mnogoreklamirana medicinska kampanja. U stvari, mali broj ozbiljnih bolesti, ako takvih uopšte ima, koje stvarno mogu da se leče modernim metodama. U nekim slučajevima, bol i druge nelagodnosti mogu da se uklone, a simptomi da se privremeno ublaže ili stave pod kontrolu, ali, u osnovi, bolest ne može da se izleči, i ona će pre ili kasnije ponovo da se pojavi.

S obzirom na ove i mnoge druge tendencije, možemo konstatovati da se moderna civilizacija kao celina nalazi na rubu samouništenja usled duboko ukorenjene hronične biološke degeneracije. To se odnosi na SAD, Kanadu, Sovjetski Savez, Istočnu i Zapadnu Evropu, Japan, Australiju, Kinu i mnoge druge delove Azije, Afrike i Latinske Amerike. Pretnja našeg mogućeg izumiranja zbog degenerativnih bolesti i usled nesposobnosti budućih generacija da stvore potomstvo isto je toliko realna kao i opasnost koju predstavlja nagomilavanje nuklearnog oružja. I kao što trka u naoružanju ne čeka, tako je veoma kratko i vreme koje nam preostaje da obrnemo smer sadašnjeg biološkog razvoja. Kada sadašnja generacija odraste, bićemo možda svedoci potpune degeneracije modernog života, koji smo u poslednje vreme razvili. Konačni kolaps mogao bi se dogoditi za narednih trideset ili najviše četrdeset godina.

Problem raka nam, međutim, pruža mogućnost da ponovo razmislimo o našem sadašnjem shvatanju zdravlja i bolesti. On nam pruža šansu da preispitamo osnovne premise našeg načina života i da, kao pripadnici jedne planetarne porodice, sarađujemo u izgradnji zdravog miroljubivog sveta.

RAK U STAROM VEKU

Istorija raka vraća nas 2.500 godina unazad, u staru Grčku, gde je Hipokrat prvi identifikovao i opisao ovu bolest. Na grčkom, reč *karkinos*, od koje dolazi reč *kancer*, prvobitno je označavala krabu (raka). Otac zapadne medicine je očigledno izabrao ovaj slikoviti izraz zbog toga što se ova bolest slično pravom raku širi po telu. Mada je poznat i klasifikovan još od davnih vremena, rak je nekad bio izuzetno retka bolest.

Tokom najvećeg dela istorije pogađao je samo veoma mali deo svetskog stanovništva. Rak se, na primer, ne pominje u Bibliji, niti je unet u klasičnu knjigu interne medicine Žutog cara, drevno delo kineske medicine. U većini tradicionalnih društava rak je bio potpuno nepoznat. Međutim, otprilike u vreme industrijske revolucije, počev od 17. veka, ova je bolest postepeno počela da se pojavljuje na Zapadu. Tridesetih godina prošlog veka Stanislas Tanšu (Stanislas Tanchou), francuski naučnik koji je bio pionir u oblasti zdravstvene statistike, radio je tabele stopa smrtnosti u Parizu i okolini i zabeležio da na rak kao uzrok smrti otpada oko 2 odsto ukupnog broja smrtnih slučajeva. Početkom dvadesetog veka, stopa obolevanja od raka dostigla je oko 4 odsto. Još u prošloj generaciji, mnogi danas rasprostranjeni oblici raka bili su retki.

„Godine 1919, kada sam bio brucoš na Vašingtonskom univerzitetu, primljen je u Barnsovu (Barnes) bolnicu jedan pacijent oboleo od raka pluća", piše u časopisu *Ameriken sajentist (American Scientist)* dr Olton Ošner (Alton Oschner), sećajući se svojih studija medicine, i nastavlja: „Kao što se redovno događa, pacijent je umro. Dr Džordž Dok (George Dock), naš profesor medicine, koji je bio ne samo eminentan kliničar i naučnik već i odličan patolog, insistirao je da studenti starijih semestara prisustvuju autopsiji i naglasio da je to oboljenje tako retko da on smatra da možda nikad više u svom životu nećemo videti sličan slučaj." Dr Ošner dodaje da je on lično sledeći slučaj raka video 1936, sedamnaest godina kasnije.

Kako se moderna civilizacija širila svetom, istraživači, misionari, lekari i drugi putnici čudili su se gotovo potpunom odsustvu degenerativnih bolesti u zajednicama domorodaca. Godine 1908. Rodžer Vilijems (Roger Williams), član britanskog Kraljevskog kolegijuma hirurga, napisao je u svojoj knjizi *Prirodna istorija raka* da rak praktično ne postoji u prekomorskim teritorijama Britanske Imperije. Dvadesetih godina ovog veka, ser Robert Makarison (Robert McCarrison), koji je rukovodio istraživanjima o načinu ishrane u Indiji, pisao je da je u jednoj udaljenoj oblasti otkrio kulturu Hunza, u kojoj je rak praktično nepoznat, a ljudi doživljavaju veoma duboku starost. Tridesetih godina je japanski zdravstveni prosvetitelj Džordž Ohsava počeo proučavanje domorodačkih kultura, čije je rezultate izneo u svojoj knjizi *Rak i filozofija Dalekog istoka.* Stomatolog Veston Prajs (Weston Price) radio je među severnoameričkim Indijancima, Eskimima, Polinežanima i australijskim domorocima. U svom izveštaju, koji je 1945. objavljen pod naslovom *Ishrana i fizička degeneracija,* saopštio je da nigde nije našao ni traga raku.

Ova četiri medicinska detektiva i drugi pokušavali su da objasne zbog čega tradicionalni narodi, koji žive u tropskom pojasu, u polarnim regionima, na ostrvima i u drugim kulturama udaljenim od moderne civilizacije, ostaju imuni na rak, na srčana oboljenja, pa čak i na krvarenje zuba. Posle pažljivih posmatranja i istraživanja, uključujući i laboratorijske testove u nekim slučajevima, oni su nezavisno jedan od drugog došli do istog zaključka: da je rak bolest suviše obilne ishrane, izazvana uzimanjem šećera, belog brašna i drugih prerađenih namirnica, kao i preobiljem proteina i masnoća. Kada su ove namirnice uvedene u primitivna društva, uskoro su usledili rak i druge degenerativne bolesti.

Neki profesionalni istraživači raka izveli su takav očigledan zaključak na osnovu izveštaja kao što su pomenuti, kao i na osnovu epidemioloških studija u kojima se upoređuju načini ishrane i rasprostranjenost bolesti među različitim stanovništvima. Medicinski časopis *Kancer (Cancer)* objavio je jula 1927. napis dr Hauarda Heja (Howard Hay) u kome se kaže:

„Pomislite na tolike godine istraživanja raka, na milione koji su uloženi, na vreme koje je utrošeno, na pretrpljene bolove... i gde smo danas? Nije li došlo vreme da iznova razmotrimo naše suštinsko shvatanje raka, da vidimo nije li tu nešto u osnovi pogrešno, da sebi položimo računa o svim ovim godinama krajnjeg i potpunog neuspeha sve do danas?... Rak je u stalnom porastu... Je li moguće da je uzrok raka možda to što smo napustili prirodnu ishranu? Tako bi sigurno mislio neko ko bi došao sa Marsa, ali mi već toliko vremena živimo na prerađenim namirnicama, koje oskudevaju u vitaminima i mineralnim solima, da se gotovo od rođenja nalazimo u stanju neuravnoteženog prehranjivanja... Došli smo dotle da na naše (rafinisane) namirnice gledamo kao na obeležje civilizacije, mada je činjenica da su upravo te namirnice pripremile put nedaćama svake vrste, uključujući i rak."

GRAĐA ŽIVOTA

Sve civilizacije pre naše priznavale su ogromnu važnost hrane i poljoprivrede, a način ishrane nije bio samo briga nauke o domaćinstvu, već i preokupacija religije, književnosti i umetnosti. Kuvane integralne žitarice predstavljale su hiljadama godina osnovnu hranu čovečanstva i sve donedavna bile su najvažnija namirnica u ishrani ljudi širom sveta. Pirinač i proso, na primer, bili su glavna hrana na Istoku; pšenica, ovas i raž u Evropi; heljda u Rusiji i Srednjoj Aziji; sorgum u Africi; ječam na Bliskom istoku a kukuruz u Severnoj i Južnoj Americi. Engleska reč za obrok je *meal* (prvobitno značenje ove reči je „samleveno žito", dok se na japanskom obrok naziva *gohan*, što znači „kuvani pirinač".*

---

* Staroengleska reč *meat* (u modernom engleskom ova reč znači „meso" — *Prim. prev.*) značila je svakodnevnu hranu, koja se sastojala od standardnih namirnica: ovsa, ječma, raži, pšenice i jestivih delova jezgrastih plodova i voća. Kasnije je ova reč dobila četiri konotacije: (1) *green meat*, ili žito i povrće; (2) *baked meat*, ili hleb [npr., u *Hamletu*: „... the funeral bakt meats / did coldly furnish forth the marriage tables" (mada bi ovde mogla da znači i „meso", kao u srpskohrvatskom prevodu: „... pečenja s pratnje / o svadbi su se hladna služila") (prevod Velimira Živojinovića, izd. BIGZ — Narodna knjiga — Nolit — Rad, 1978, *Prim. prev.*)]; (3) *sweetmeats*, ili slatkiši i (4) *butcher's meat*, ili meso. Potom, kada su opšte reči za svakodnevnu hranu iz Biblije prevedene na govorni jezik, nastala je pometnja oko prvobitnog značenja reči *meat*. U engleskoj verziji Biblije reč *meat* upotrebljava se u značenju svakodnevne hrane, kao što svedoči ovaj pasus iz Knjige postanja: „Behold, I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat." U srpskohrvatskoj verziji Biblije, u prevodu Đure Daničića, ovaj pasus glasi: „... evo, dao sam vam sve bilje što nosi sjeme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose sjeme; to će vam biti za hranu." (*Prim. prev.*).

U starom veku, dijetetska terapija predstavljala je srž medicinskog znanja i medicinske prakse. Hipokratova dela su, na primer, puna dijetetskih preporuka; on je često naglašavao važnost pšenice i ječma, dveju glavnih žitarica helenističkog sveta. „Ja takođe znam da hleb različito utiče na telo, zavisno od načina na koji je pripremljen", objašnjava Hipokrat u svom delu *Tradicija u medicini.* Delovanje je različito, zavisno od toga da li je hleb pripremljen od čistog brašna ili od brašna sa mekinjama, da li se spravlja od ovejane ili neovejane pšenice, da li u testu ima mnogo ili malo vode, da li je dobro ili slabo umešen, prepečen ili nedopečen, i mnogih drugih pojedinosti. Isto važi i za pripremanje obroka od ječma. Uticaj svakog procesa je veliki, i svaki od njih ima potpuno drukčije dejstvo nego ostali. Kako onda onaj ko te stvari nije proučio i razumeo može bilo što da zna o bolestima koje pogađaju čovečanstvo? Svaka pojedina supstanca koju sadrži naš jelovnik utiče na naše telo i menja ga na neki način, a od tih promena zavisi čitav naš život. . ."

Pitanje ishrane bilo je osnivaču zapadne medicine toliko važno da je iskovao još jednu novu reč, *diaita,* da bi njom označio određen način života. Od ove grčke reči potiče naša moderna reč *dijeta.* Danas je značenje te reči suženo, tako da ona označava režim ishrane sa izvesnim ograničenjima, dok je njeno pravo značenje: način života u kojem je izbor i pripremanje hrane glavni faktor.

U petom veku pre n. e. Hipokrat je naglašavao važnost dijetetskih metoda u lečenju ozbiljnih bolesti. U *Knjizi o ishrani* on kaže: „Neka hrana bude tvoj lek, a lek tvoj neka bude hrana." U Hipokratovoj zakletvi, koju i danas polažu lekari, posebno je rečeno: „Primenjivaću dijetetske mere za dobro bolesnika, shodno svojoj sposobnosti i svom sudu; štitiću ih od zla i nepravde. Neću nikome davati smrtonosnu drogu i ako to bude od mene zatraženo, niti ću kome tako nešto predlagati... Neću upotrebljavati nož..." Hipokratovo najomiljenije lekovito sredstvo bio je kuvani ječam u zrnu. On je tu kašu hvalio kao „glatku, ujednačenu, umirujuću; klizavu i dovoljno meku; koja gasi žeđ i koja se lako odstranjuje; ne izaziva zatvor, ni krčenje creva, niti nadimanje želuca". Hipokrat je opisao razne načine na koje obrok od ječma može da se modifikuje za razne bolesti, a dijetetske mere dopunio je jednostavnim, bezopasnim oblozima, napravljenim od žitarica, povrća i trava, koji mogu da se pripreme kod kuće. U slučaju raka, opominjao je da se ne pribegava hirurgiji. „Operisani pacijenti uskoro umiru; a ako se ne operišu, oni prežive dugo vremena."

RAK U SREDNJEM VEKU

Hipokrat je postao nadaleko čuven po svojoj brizi o ishrani i o sredini u kojoj čovek živi. Njegovo ubeđenje da je poreklo bolesti prirodnog, a ne natprirodnog karaktera značilo je raskid sa prošlošću i postavilo smernice medicini budućnosti. Sve do 17. veka njegovi prirodni metodi lečenja, kao i metodi Galena, rimskog lekara iz drugog veka, široko su primenjivani u evropskom i arapskom svetu. U srednjem veku, čuveni jevrejski lekar Majmonides formulisao je sličnu filozofiju ishrane

i upozoravao da se ne upotrebljava za ishranu „bilo koje brašno koje je toliko prosejano da u njemu nije ostalo ni trunke mekinja".

I u *Božanstvenoj komediji* sadržana je aluzija na poreklo raka. Ključni pasus u kojem se o tome govori je razgovor između Dantea i Virgilija, njegovog vodiča kroz Pakao i Čistilište, o neophodnosti da se vodi računa o tome čemu nas uči priroda i da sledimo „njene zakone, njene plodove, njena godišnja doba". O pristupu životu koji prenebregava ili prezire prirodu Dante govori kao o „rak-rani na savesti", a u celom ovom spevu, napisanom početkom 14. veka, on veliča one harmonične duše koje tokom celog svog života ostaju privržene jednostavnoj hrani. Od biblijskih ličnosti, na primer, on izdvaja Danijela, zbog toga što je odbio meso sa trpeze vavilonskog kralja, dok sledbenike Hipokrata uzdiže na vrh Zemaljskog raja. Još za vreme Šekspira (Shakespeare), u 16. veku, ser Tomas Eliot (Thomas Elyot) u svom *Dvorcu zdravlja,* popularnom priručniku za domaće lekove, nabrojao je efekte različitih namirnica na ljudski organizam i preporučio potrošnju žitarica u zrnu, prvenstveno raži i ječma, za lečenje ozbiljnih bolesti.

Izbor hrane i odgovarajući način kuvanja služili su i na Dalekom istoku kao glavni način predupređenja i lečenja bolesti. U *Klasičnoj knjizi interne medicine Žutog cara,* Či Po (koji je bio nešto kao istočnjački Hipokrat) preporučivao je uzimanje kaše od mrkog pirinča tokom deset dana za lečenje ozbiljnih bolesti. U delu *Karaka samhita,* koje je glavni indijski medicinski spis, a potiče iz prvog veka n. e, širenje bolesti u hinduskom društvu dovodi se u vezu sa pogoršavanjem ishrane. I u drugim delima sadržana su upozorenja protiv odstupanja od prostih integralnih namirnica, koje su u to vreme, kao i danas, bogate i više društvene klase zanemarivale. Na primer, za vreme dinastije Sung, pre blizu hiljadu godina, jedan kineski filozof po imenu Jang Fang, žalio se da deca i unuci visokih funkcionera „nisu voljni da jedu povrće, već na zeleniš i čorbe gledaju kao na prostu hranu, smatrajući da su mahunarke, pšenica i proso posni i bezukusni, i zahtevaju polirani pirinač i najfinija pečenja kako bi zadovoljili svoje pohlepne apetite i traže da im namirnice iz vode i sa kopna i jela koja je stvorilo ljudsko umeće budu propisno servirani u bogato ukrašenim posudama i na poslužavnicima".

Još istočnije od Kine, Ekiken Kaibara, japanski lekar i poznavalac, Konfučijevog učenja, napisao je i 1714. godine objavio *Jojokun,* knjigu o zdravlju i dugovečnosti; u njoj on govori o mudrosti prihvatanja ishrane na bazi mrkog pirinča, a istovremeno odbacuje bilo kakvo simptomatsko lečenje bolesti, uključujući hirurgiju.

USPON SAVREMENE NAUKE I MEDICINE

Međutim, iako Jang Fung, Majmonides, ser Tomas Eliot (Thomas Elyot), Ekiken Kaibara i drugi u svojim delima pozivaju na razuman stav prema hrani, trgovina začinima, koju su započeli krstaši, a i otkriće Novog sveta preobrazili su tradicionalne obrasce ishrane i na Istoku i na Zapadu; to je bilo u periodu kojim je počelo doba naučnih otkrića. Uporedo sa svrgavanjem Hipokrata, Galena, Aristotela i Ptolemeja u 17.

i 18. veku, počelo je opadanje filozofije prirodnog lečenja, koja je vladala tokom dve hiljade godina, a Dekartovo (Descartes) gledanje na svet kao na mašinu postavilo je temelje novim koncepcijama u savremenoj nauci i medicini. Učenje o telesnim sokovima, na kojem se temeljila medicina u staroj Grčkoj, u srednjem veku i za vreme renesanse, sada se brzo gasilo. U okviru ovog sistema, čovekova konstitucija i njegovo stanje, telesni organi i razne vrste hrane razvrstavaju se zavisno od različitih kombinacija Zemlje, Vazduha, Vode i Vatre; smatralo se da neravnoteža između ovih energija i njima odgovarajućih telesnih sokova vodi nastanku bolesti, uključujući i rak. Sa pronalaskom mikroskopa i ukidanjem sankcija crkve protiv disekcije ljudskog tela, razvilo se novo gledište, koje je u bolestima videlo manifestaciju hemijskih promena u telesnim tkivima, obično lokalizovanih u nekom posebnom organu. Lečenje bi, prema ovom shvatanju, takođe moglo da bude hemijsko, usmereno ka obolelom organu.

U prvom laboratorijskom eksperimentu sa kanceroznim tkivom u 18. veku, Žan Astrik (Jean Astruc), lekar u službi francuskih i poljskih vladara, ispržio je komad ljudskog tumora dojke i komad bifteka u retorti i našao da imaju isti ukus. Zaključio je da kancerozni izraštaj nije ni slaniji ni gorči nego obično goveđe meso, koje je standardna hrana kraljevskih ličnosti, i da je pogrešna tradicionalna teorija o telesnim sokovima, koja rak dovodi u vezu sa namirnicama koje sadrže suviše žučne soli ili suviše kiseline. Na osnovu ovog eksperimenta, budući istraživači raka bili su skloni odbacivanju dijetetske hipoteze, koju je taj eksperiment u stvari potvrđivao.

Tokom drugih istraživanja Lavoazije (Lavoisier) je postavljao temelje empirijskom proučavanju disanja, oksidacije i merenju kalorija, U Francuskoj i Engleskoj otvorene su prve bolnice namenjene isključivo lečenju raka. U Americi je terapija dr Bendžamina Raša (Benjamin Rush) za lečenje žute groznice pomoću kalomela otvorila 1793. godine modernu eru medicinskih intervencija i masovnog čišćenja creva, puštanja krvi, izazivanja plikova i korišćenja kaustičnih boja da bi se bolest iskorenila. Ovaj eminentni potpisnik Deklaracije o nezavisnosti zamerao je Hipokratu da se suviše oslanja na snagu pacijentovog organizma da se sam izleči, smatrajući da „to delo (lečenje) mora da se uzme iz ruku prirode".

Sa širenjem industrijske revolucije izmenjene su tradicionalna poljoprivreda i tehnologija dobijanja hrane. Do početka 19. veka parni mlinovi zamenili su vodenice i vetrenjače, a gotovo svi načini pripremanja hleba bili su mehanizovani i odvojeni od ljudskih ruku. Tuberkuloza, oboljenja želuca i rak postali su rasprostranjeniji istovremeno sa većom pristupačnošću belog brašna. Nekoliko rečitih zdravstvenih reformatora upozoravalo je na loše strane smanjenog korišćenja integralnih žitarica. Među njima su bili sveštenik Silvester Graham (Sylvester Graham), popularizator graham-hleba od integralne pšenice i graham-krekera; Meri Grouv Nikols (Mery Grove Nichols), koja se nalazila na čelu Društva bostonskih gospođa za izučavanje filozofije; i Elen Harmon Vajt (Ellen Harmon White), osnivač Društva adventista sedmog dana, koji su se zalagali za korišćenje crnog brašna i koji su doprineli tome da hrana od soje bude prihvaćena na američkom kontinentu. Međutim,

ovi proročanski glasovi izgubili su se u analitičkoj tutnjavi dvadesetog veka, dok je lokomotiva industrijskog društva punom parom grabila napred.

Evropsko društvo bilo je svedok stalne kvantifikacije i specijalizacije u medicinskoj nauci kao i uspona metaboličke teorije. Nemački naučnik Libig (Liebig) klasifikovao je namirnice u belančevine (proteine), ugljene hidrate i masnoće. Austrijski biolog Virhov (Virchow) razvio je ćelijsku patologiju i, kao naučni model, uporedio ćelije tela sa građanima neke republike. Po njegovom shvatanju, bolest predstavlja građanski rat, do kojeg dolazi među ćelijama usred intervencije stranih sila. U oblasti raka, ruski istraživač Novinski izvršio je prve transplantacije tumora na laboratorijskim životinjama. U Beču, Bilrot (Billroth) je uveo hirurško odstranjivanje kanceroznih unutrašnjih organa. Na Dalekom istoku, japanski studenti medicine okrenuli su se zapadnjačkoj medicini posle kontakta sa portugalskim, španskim i holandskim lekarima. Do 1868, za vladavine dinastije Mejdži, Japan je zvanično prihvatio nemački sistem medicine i pripremio se da zauzme svoje mesto u prednjem planu tehnologije modernog sveta. U Kini, ukazima vlade stavljeni su van zakona učenje i praksa tradicionalne medicine, koja se bila održala tokom hiljada godina.

LEČENJE RAKA U DVADESETOM VEKU

Uporedo sa usponom petrohemijske industrije u SAD i Zapadnoj Evropi početkom dvadesetog veka, hirurgija i farmakologija učvrstile su svoj trijumf nad drugim pristupima medicini. Širenje hemijske poljoprivrede i fabričke prerade namirnica revolucionarno je izmenilo obrazac ishrane u industrijalizovanom svetu. Dijetetika je gurnuta u zapećak, dok su tehnike genetike, biohemije i radijacije zavladale medicinskim istraživanjima.

I pored opšteg zanemarivanja dijetetskih preporuka, sredinom dvadesetog veka pojavilo se mnoštvo međunarodnih studija o stanovništvu u kojima se rak dovodi u vezu sa potrošnjom velikih količina masnoće, rafinisanih ugljenih hidrata, hemijskih dodataka i sa drugim načinima ishrane. Polazeći od ranijih izveštaja kolonijalnih lekara i antropologa, epidemiolozi su zaključili da su kulture i supkulture čija se ishrana zasniva na tradicionalnom jelovniku sastavljenom od integralnih žitarica, kuvanom povrću i svežem sezonskom voću dobrim delom pošteđene raka.

Jedno od najjasnijah upozorenja dao je dr Frederik L. Hofman (Frederick L. Hoffman), specijalista za rak i konsultant za statistiku osiguravajućeg društva „Prudenšel lajf inšurens" („Prudential Life Insurance"). U svojoj knjizi *Rak i ishrana*, objavljenoj 1937, on je napisao:

„Došao sam do osnovnog zaključka da postoji nedvosmisleno povećanje stope umiranja od raka, i to progresivno povećanje za poslednjih sto godina do 1930. Na osnovu toga zaključujem da duboke promene u prehrambenim navikama ljudi i u samoj njihovoj hrani, koje su se u međuvremenu dogodile, imaju svetske razmere, a da su uzrokovane brzim gotovo univerzalnim uvođenjem modifikovanih prehrambenih pro-

izvoda, konzervisanih ili ušećerenih, hlađenih ili sterilizovanih, obojenih ili izmenjenih, dok su neki direktno iskvareni dodavanjem štetnih mineralnih supstanci, koje su maltene otrovne. Hrana se sve manje troši u prirodnom stanju, naročito među gradskim stanovništvom svuda u svetu, a donekle i među pripadnicima seoskih zajednica."

Četrdesetih i pedesetih godina, laboratorijska istraživanja na miševima i drugim životinjama počela su da potvrđuju ove nalaze. Osim toga, u nekoliko evropskih zemalja došlo je do znatnog pada stopa smrtnosti od raka za vreme prvog i ponovo za vreme drugog svetskog rata, kada je stanovništvo zbog oskudice u mesu, mlečnim proizvodima i jajima moralo — da bi preživelo — da se hrani crnim hlebom, i da upotrebljava brašno od ovsa i ječma, a mnogi su jeli ono što su sami gajili.

Posle drugog svetskog rata, smrznute i obogaćene namirnice postale su pristupačne širokim slojevima; mnogi tropski i suptropski plodovi, kao što su pomorandže, grejpfrut i ananas, svakodnevno se mogu naći na njihovim trpezama; veštačka bezalkoholna osvežavajuća pića, sladoled, industrijski slatkiši, pice, hamburgeri, pomfrit, čips i drugi proizvodi u vidu „brzih obroka" sve su više osvajali tržište — za sve mnogobrojnije potrošače „brzi obroci" su postajali nov način života. Istovremeno, stopa obolevanja od raka je rasla, a medicinska profesija je povećavala svoj tehnološki arsenal. Godine 1971. predsednik Nikson je zvanično objavio rat ovoj bolesti i stavio u zadatak Nacionalnom institutu za borbu protiv raka da je iskoreni. Međutim, ova mobilizacija je dobrim delom gubila iz vida dijetetiku.

Tokom 2.500 godina, otkako se u staroj Grčkoj pojavio prvi opis raka, medicina je opisala pun krug.

U svom delu *O epidemijama*, knjiga I, Hipokrat navodi faktore koje lekar treba da razmotri prilikom postavljanja dijagnoze i određivanja terapije. Na čelu ove liste nalazi se pitanje: „Kakva se hrana daje (pacijentu) i ko je daje", a slede podaci o uslovima klime i lokalne prirodne sredine, o pacijentovim navikama, načinu života, aktivnostima, starosti, govoru, ponašanju, ćutanju, mislima, spavanju i snovima. Poslednji na listi su fizički simptomi. U modernoj medicini red prioriteta je obrnut. Godine 1973, prema studiji o narodnom zdravlju koju je izradio Medicinski fakultet Harvardskog univerziteta, samo 4 odsto medicinskih škola u SAD imalo je posebne kurseve dijetetike.

VRAĆANJE INTEGRALNIM NAMIRNICAMA

Kao god što u prirodi dan sviće posle noći a doline se pretvaraju u planine, tako se i društva preporađaju posle dugog perioda opadanja. U modernom svetu, prekretnica je nastupila šezdesetih i sedamdesetih godina, kada je svest o lošim stranama savremenog načina života i ishrane dovela do pokreta za prirodnu hranu i za holistički pristup zdravlju. Vegetarijanske i zdrave namirnice odavno se mogu nabavljati, ali njihov kvalitet je često bio loš i za njih je bilo zainteresovano samo veoma malo tržište. Odjednom, posleratna generacija koja se zalagala za osnivanje mreže prodavnica zdrave hrane i očuvanje pirinčanih polja Vijet-

nama od uništavanja bombama i hemijskim reagensima postala je svesna važnosti hrane koju svakodnevno uzimamo i organizovala „dane ishrane" kako bi ispitala uticaj moderne poljoprivrede na glad u svetu, na sačuvanje energije i na kvalitet čovekove sredine.

Do 1976. godine briga o zdravstvenoj ishrani našla je odjeka i u dvoranama Kongresa SAD. U svom istorijskom izveštaju *Prehrambeni ciljevi za SAD*, izabrani komitet Senata za ishranu i ljudske potrebe ukazao je na rak kao na jednu od šest najrasprostranjenijih degenerativnih bolesti koje su povezane sa nezdravom ishranom. Odjeci ovog izveštaja potresli su američku prehrambenu industriju i medicinsku profesiju. Udruženja odgajivača goveda i svinja, proizvođači živine i jaja i rafinisane soli osudili su taj izveštaj.

Međutim, na najvišem nacionalnom nivou, jedna su se vrata otvorila za vraćanje zdravoj hrani. Tokom narednih pet godina, desetine medicinskih i naučnih udruženja potvrdilo je postojanje veze između ishrane i degenerativnih bolesti. U svom izveštaju od 1979, *Zdravi ljudi: unapređenje zdravlja i predupređenje bolesti*, načelnik sanitetske službe u američkoj vojsci izneo je sledeće: „Trebalo bi da ljudi uzimaju ... manje zasićenih masnoća i holesterola ... manje tamnog mesa ... više složenih ugljenih hidrata kao što su integralne žitarice i brašno od njih, više voća i povrća." Američko udruženje za suzbijanje srčanih bolesti, Američko udruženje za borbu protiv dijabetesa, Američko udruženje za kliničku dijetetiku i Ministarstvo poljoprivrede SAD objavili su slične izjave. Godine 1981. grupa koja je organizovana unutar Američkog udruženja za unapređenje nauke izvestila je da bi promene u našim navikama u ishrani mogle da imaju značajan blagotvorni efekat na sve, počev od korišćenja zemlje, vode, goriva i minerala, pa do troškova života, nezaposlenosti i bilansa spoljne trgovine, kao i da smanje stopu obolevanja od srčanih bolesti za 88 odsto, a od raka za 50 odsto.

Godine 1982. Nacionalna akademija nauka objavila je izveštaj od 472 strane pod naslovom *Jelovnik, ishrana i rak*, u kojem apeluje na javnost da bitno smanji potrošnju namirnica bogatih zasićenim i nezasićenim masnoćama, a da poveća svakodnevno uzimanje integralnih žitarica, povrća i voća. Grupa je razmotrila nekoliko stotina novijih medicinskih istraživanja u kojima se dugogodišnji obrasci jelovnika dovode u vezu sa pojavom najčešćih oblika raka, među kojima se nalaze rak debelog creva, želuca, dojke, pluća, jednjaka, jajnika i prostate. Odbor naučnika sastavljen od trinaest članova izneo je pretpostavku da bi način ishrane mogao da bude odgovoran za 30 do 40 odsto slučajeva raka kod muškaraca, a 60 odsto kod žena.

Ako javnost i medicinska profesija prihvate ovaj stav, izveštaj *Jelovnik, ishrana i rak* mogao bi da učini kraj drugorazrednom statusu dijetetskih istraživanja u SAD i drugim zemljama. Dijetetske smernice Nacionalne akademije nauke slične su načinu ishrane za predupređenje raka koji su tokom protekle decenije predložili Fondacija Istok Zapad, časopis *Ist vest džornal* i druge makrobiotičke organizacije.

Osim toga, istraživači Medicinskog fakulteta Harvardskog univerziteta, Fakulteta za narodno zdravlje Harvardskog univerziteta i njihove bolnice u Bostonu, Masačusets, obavili su istraživanja i podneli izveštaje o zaštitnom dejstvu na zdravlje makrobiotičkog pristupa ishrani, naro-

čito u snižavanju nivoa holesterola i povišenog krvnog pritiska. Ove studije su objavljene u medicinskim časopisima *Ameriken džornal of epidimiolodži* (*American Journal of Epidemiology*), *Nju Inglend džornal of medisin* (*New England Journal of Medicine*), *Džornal of di ameriken medikal asosijejšn* (*Journal of the American Medikal Association*) i *Aterosklerosis* (*Atherosclerosis*). Tokom poslednje dve godine bolnica „Lemjuel Šetak" (Lemuel Shettuck), koju finansira savezna država Masačusets, omogućava svojim lekarima i ostalom osoblju da, po želji, dobijaju makrobiotičke obroke, a sada organizuje i predavanja iz oblasti istočnjačke medicine i filozofije. Godine 1982. istraživači na klinici Medicinskog fakulteta Tafts (Tufts) univerziteta izvršili su dvostruko slepi opit u psihijatrijskom odeljenju kako bi procenili efekte prelaska na makrobiotičku ishranu kod psihijatrijskih pacijenata.

U drugoj jednoj bolničkoj ustanovi, u Čisapiku, Virdžinija, zatvor „Tajdvoter" (Tidewater) uvodi program makrobiotičke ishrane čija je namena poboljšanje zdravlja maloletnih prestupnika koji tamo izdržavaju kaznu. Preliminarni eksperiment, kojim je iz jelovnika izostavljen šećer, imao je rezultat za 45 odsto manje kršenja propisa i slučajeva agresivnog ponašanja zatvorenika. Makrobiotičku ishranu mogu takođe, po želji, da dobijaju zatvorenici u Lisabonu, u Portugaliji; kod nekih koji su iskoristili ovu mogućnost nastale su promene u svesti i u zdravstvenom stanju, i ti su osuđenici, pušteni iz zatvora pre isteka kazne, počeli da žive korisnim i aktivnim životom. Nekoliko drugih zatvora, internata specijalnih škola i medicinskih škola u SAD upravo uvode programe makrobiotičke ishrane. Stotine hiljada ljudi koji su prihvatili ishranu za preduprešenje raka oslobođeni su straha da bi mogli oboleti od raka, srčanih bolesti i drugih degenerativnih oboljenja. Hiljade drugih koji su prihvatili taj način ishrane kada su bili bolesni izlečili su se i nastavili da žive zdravim, sadržajnim životom.

Svrha je ove knjige da upozna i mnoge druge ljude sa načinom ishrane za preduprešenje raka, podrazumevajući ne samo one koji žele da sebe i svoje porodice zaštite od raka nego i te koji već imaju rak ili pretkancerozno stanje, a koji traže neku alternativu hirurškom zahvatu, zračenju i hemoterapiji ili dodatno lečenje uz ove terapije. Osim toga, nadamo se da će ova knjiga pomoći lekarima i naučnicima da bolje shvate poreklo i razvoj ove bolesti i upoznati ih sa jednostavnim i bezopasnim metodama lečenja. Radi toga, prikazaćemo jedan naučni model koji bi mogao da objasni često zbunjujuće rezultate testova koje mnogi istraživači raka dobijaju kao i sveobuhvatnu teoriju koja može međusobno da poveže različite oblike raka i da ovoj bolesti odredi mesto u opštem spektru zdravlja i bolesti.

MAKROBIOTIČKI PRILAZ

Važno je shvatiti da makrobiotika nije samo način ishrane u modernom smislu reči, već i način života, koji obuhvata sve dimenzije življenja. Na osnovu tako različitih fenomena kao što su veličina i oblik, pa sve do kretanja subatomskih čestica, na osnovu periodičnog uspona i pada civilizacija, pa sve do obrazaca naših individualih života, makro-

biotička filozofija pruža objedinjavajući princip za razumevanje poretka u kosmosu kao celini.

Doslovno prevedeno, *macro* je grčka reč za „veliki" ili „dug", a *bios* je reč za „život". Makrobiotika znači način života koji se uklapa u najširu ili najdužu perspektivu. Ovaj izraz je prvi put upotrebljen u delima Hipokrata. U eseju *Vrste vazduha, vode i tla* otac zapadne medicine uvodi tu reč da bi opisao grupu mladih ljudi koji su zdravi i relativno dugovečni. Drugi klasični pisci, uključujući Herodota, Aristotela, Galena i Lukijana, takođe su koristili termin *makrobiotika,* i ta je koncepcija počela da znači: živeti u harmoniji sa prirodom, hraniti se jednostavno i uravnoteženo i dočekati starost vodeći aktivan život. U mašti naroda, makrobiotika se naročito dovodila u vezu sa Etiopljanima u Africi, za koje se tvrdilo da žive 120 godina pa i duže, sa biblijskim patrijarsima i kineskim mudracima. U svom delu *Gargantua i Pantagruel,* francuski romansijer humanista iz 16. veka Rable (Rabelais) pominje predivno Ostrvo Makreona, gde njegovi pustolovi sreću mudraca po imenu Makrobijus, koji im pokazuje put. Godine 1797. nemački lekar i filozof Kristof V. Hufeland (Christof W. Hufeland) napisao je knjigu o ishrani i zdravlju pod naslovom *Makrobiotika ili umeće da se produži život,* koja je imala velikog odjeka.

Na Bliskom i Dalekom istoku, duh makrobiotike usmeravao je civilizacije i oblikovao ih. Zdrav razum u pitanjima ishrane i principi prirodnog lečenja sadržani su i u *Bibliji, Ji Đingu* (*I Ching*), *Tao Te Đingu* (*Tao Te Ching*), *Bhagavad Giti* (*Bhagavad Gita*), *Kodžikiju* (*Kojiki*), *Kuranu* i mnogim drugim svetskim knjigama i epovima. Od davnina, kao što smo videli, u Aziji su se pojavili kulturni pokreti koji su veličali blagodeti tradicionalne ishrane i upozoravali da se ne rasprostire veštačka ishrana.

Krajem 19. i početkom 20. veka, makrobiotika je doživela preporod, i to najpre u Japanu. Dvojica prosvetitelja, doktor medicine Sagen Išicuka (Sagen Ishitsuka) i Jukikazu Sakurazava (Yukikazu Sakurazawa), izlečili su se od ozbiljnih bolesti tako što su prešli sa modernog, rafinovanog kulinarstva, koje se tada širilo po Japanu, na jednostavnu ishranu od mrkog pirinča, miso supe, algi i drugih tradicionalnih namirnica. Povrativši svoje zdravlje, oni su tradicionalnu istočnjačku medicinu i filozofiju povezali sa Vedantom, sa izvornim jevrejskim i hrišćanskim učenjima i sa holističkim perspektivama u modernoj nauci i medicini. Kada je Sakurazava dvadesetih godina ovoga veka došao u Pariz, uzeo je pseudonim Džordž Ohsava (George Ohsawa), a svoje učenje nazvao je makrobiotikom.

Makrobiotika je stoga danas jedinstvena sinteza istočnih i zapadnih uticaja. Ona je način života koji se uklapa u najširu moguću perspektivu i u beskonačni poredak u kosmosu. Praktikovanje makrobiotike je razumevanje tog poretka i njegova praktična primena na naš životni stil, uključujući izbor, pripremanje i način uzimanja naše svakodnevne hrane kao i orijentaciju naše svesti. Makrobiotika ne nudi određenu dijetu namenjenu svakome, već dijetetski princip koji uzima u obzir različite klimatske i geografske uslove, različito doba života, pol i nivo aktivnosti, kao i uvek promenljive lične potrebe. Makrobiotika takođe obuhvata raznovrsnost i bogatstvo svih kultura i tradicija na svetu.

Uopšteno govoreći, dijetetska praksa u skladu sa makrobiotikom je način ishrane koji je vladao još pre Homerovog vremena pa do renesanse. To je hrana koju je Buda jeo pod Drvetom prosvetljenja i koju je Isus delio sa svojim učenicima na Tajnoj večeri. To je hrana koja je pomogla Mojsiju da svoj narod oslobodi ropstva i hrana na kojoj su živeli Hodočasnici (osnivači naseobine Plimut, 1620 — *Prim. prev.*) po svom dolasku u Novi svet. Više od svega, makrobiotika je način života koji su sledili obični ljudi tokom čitave istorije: seljaci, ribari, trgovci, prodavci, zanatlije, pisari, narodni pevači. Od najdavnijih logorskih vatri u ledeno doba do najnovijih vasionskih letova u atomsko doba bezbroj majki, očeva, kćeri, sinova, beba, baka i dedova dele između sebe hranu od koje žive, a čije seme čuvaju da bi ga posejali sledećeg proleća.

Posmatrana okom Neba, naša era nije duža od jednog dana. Širenje raka i rasprostiranje nuklearnog oružja samo su prolazne senke u dugoj mladosti čovečanstva. Jednog dana, buduća pokolenja će se osvrnuti na kult moderne civilizacije i gledaće na njenu neprirodnu hranu i veštački način života kao na prolazni hir mode, koji se rasplamsao i ponovo ugasio u relativno kratkom razdoblju od četiri stotine godina. Pod mnogim nazivima i u različitim oblicima makrobiotika će nastaviti da živi dok bude postojao ljudski život, kao njegova fundamentalna i intuitivna mudrost. Ona nudi ključ za obnavljanje našeg zdravlja, viziju za preporod sveta i kompas za trasiranje našeg beskrajnog puta ka slobodi i trajnom miru.

2.

Rak i savremena civilizacija

Za poslednjih trideset i pet godina, savremena medicinska nauka pokrenula je ogromnu kampanju kako bi rešila probleme raka i drugih degenerativnih bolesti. Međutim, ovaj napor velikih razmera sve do danas nije doveo do trajnih i sveobuhvatnih rešenja.

U istraživanjima raka, na primer, moderna medicina je pionir u takvim tehnikama kao što su hirurgija, terapija zračenjem, laserska terapija, hormonalna terapija i druge. Ali ovi metodi lečenja su, u najboljem slučaju, uspešni u privremenom ublažavanju simptoma. U većini slučajeva oni ne sprečavaju vraćanje bolesti, kao god što bolest ne presecaju u korenu, niti problem otklanjaju u njegovom ishodištu.

Smatramo da to biološko propadanje nije nepovratno, i da možemo sprečiti katastrofu ako sa novom orijentacijom prilazimo rešavanju takvih problema kao što je rak. Moramo, naročito, početi da tražimo najosnovnije uzroke i da primenjujemo najosnovnija rešenja, umesto da nastavimo sa sadašnjim prilazom rešavanju svakog problema posebno, baveći se samo njegovim simptomima. Problem degenerativnih bolesti sve nas, na ovaj ili onaj način, pogađa u svim oblastima savremenog života. Zbog toga, odgovornost za nalaženje i primenjivanje rešenja ne bi trebalo da bude prepuštena samo onima koji pripadaju medicinskoj profesiji i naučnim krugovima. Smatramo da će do oporavka zdravlja u svetu doći samo zajedničkim naporima, u kojima će se udružiti ljudi iz svih društvenih sredina.

Epidemija degenerativnih bolesti, opadanje tradicionalnih ljudskih vrednosti i raspadanje samog društva jasne su indikacije, koje govore o tome da negde duboko u savremenoj orijentaciji života postoji neka greška. Mi smo danas skloni da razvoj civilizacije vrednujemo na osnovu našeg napretka na planu materijalnog prosperiteta. U isto vreme, skloni smo potcenjivanju razvoja ljudske svesti, intuicije i duhovne razvijenosti. Međutim, takvo gledanje na stvari je u neskladu sa samom prirodom postojanja. Svet materije je sam po sebi mala, fragmentarna, gotovo infinitezimalna manifestacija kada se uporedi sa ogromnim tokovima prostora i energije u pokretu, koji taj svet okružuju, a iz kojih je potekla njegova fizička egzistencija.

Ne samo što je materijalni svet relativno infinitezimalan, nego takođe, kao što pokazuje moderna kvantna fizika, što ga više analiziramo i raščlanjujemo, tim više otkrivamo da on, u stvari, nema konkretne supstance. Traganje za najmanjom jedinicom materije, koje je počelo sa Demokritovom pretpostavkom da se stvarnost deli na atome i prostor, završilo se u dvadesetom veku otkrićem da subatomske čestice nisu ništa drugo nego naelektrisane matrice pokretne energije. Ajnštajnova formu-

la $E=mc^2$ znači da materija uopšte nije čvrst materijal, već da se, u krajnjoj liniji, sastoji od talasa energije ili vibracija.

Međutim, naša ograničena čula nas lako obmanjuju, tako da verujemo da stvari imaju fiksni ili nepromenljivi kvalitet, uprkos činjenici da se sve ćelije tkiva, koža i organi od kojih se sastoji ljudsko telo neprekidno menjaju. Crvena krvna zrnca žive u krvotoku oko 120 dana. Da bi se održao relativno konstantan broj ovih krvnih ćelija, stvara se svakog minuta ogromna količina od 200 miliona novih, dok isti broj starih ćelija neprekidno biva uništen. Celo telo se regeneriše otprilike svakih sedam godina. Zbog toga je to što vidimo kao naše današnje Ja veoma različito od jučerašnjeg i od sutrašnjeg Ja. Ovo je očigledno roditeljima koji su posmatrali svoju decu kako rastu. Međutim, naš razvoj se ne zaustavlja kad dostignemo fizičku zrelost. Naša svest i rasuđivanje takođe se menjaju i razvijaju tokom čitavog našeg života.

PROŠIRENJE NAŠE PERSPEKTIVE

U stvarnosti ne postoji ništa statično, fiksno niti stalno. Međutim, savremeni ljudi često zauzimaju jednom zauvek formirane i krute stavove. Današnja kultura, koja suviše naglašava konkurenciju u sticanju materijalnih dobara, zasnovana je prvenstveno na potrošačkim vrednostima, a uspešna proizvodnja potrošačkih dobara zavisi u velikoj meri od masovnog plasmana robe. Da bi bio uspešan, neki proizvod mora da stimuliše ili da zadovolji naša fizička čula. Inače, zadovoljavanje čula ne mora samo po sebi da bude destruktivno; svako ima pravo na to da udovolji svojim osnovnim čulima. Nevolja, međutim, nastaje onda kada čulna zadovoljstva postanu pokretačka snaga nekog društva. To onda ima za posledicu degeneraciju društva, pošto je carstvo čula krajnje ograničeno u poređenju sa našim sveobuhvatnim urođenim sposobnostima, uključujući emocije, intelekt, maštu, razumevanje, sažaljenje, uviđanje, težnje i nadahnuća.

U prošlosti je većina ljudi poštovala jednostavan, prirodan ukus i kvalitet crnog hleba, mrkog pirinča i drugih integralnih prirodnih namirnica. Danas je, radi stimulacije čula, hleb od crnog brašna zamenjen mekim, često zašećerenim belim hlebom, dok se mrki pirinač obično prerađuje i polira sve dok ne postane dijetetski manjkavi beli pirinač.

Istovremeno se razvila prehrambena idustrija, koja privlačnost namirnica za naša čula povećava time što našoj svakodnevnoj hrani dodaje sredstva od kojih ona dobija veštačku boju, ukus i sastav. Za poslednjih pedeset godina, ova tendencija se proširila na mnoge artikle neophodne u svakodnevnom životu, uključujući odeću, kozmetiku, opremu stana, nameštaj, posteljinu i kuhinjsko posuđe. Međutim, kao što su mnogi ljudi otkrili, primena tehnologije na proizvodnju sintetičkih potrošačkih dobara često ima za rezultat da su ova slabijeg kvaliteta, da nas slabije služe, da nas, praktično, manje zadovoljavaju i da su, u krajnjoj liniji, štetna po naše zdravlje. Sve u svemu, stvorili smo potpuno veštački način života i sve se više udaljavamo od naših korena u prirodnom svetu. Orijentišući naš način života u smeru suprotnom prirodi, mi se odvajamo od sredine za koju je bila vezana naša evolucija i dovodimo sebe u

opasnost da sami sebe oslabimo i uništimo kao vrstu koja se prirodno razvija na ovoj planeti.

Rak je samo jedan od rezultata takve celokupne orijentacije. Međutim, umesto da se bave širim sredinskim, socijalnim i dijetetskim uzrocima raka, većina istraživanja do danas bila je orijentisana u suprotnom smeru, baveći se ovom bolešću uglavnom kao izolovanim ćelijskim poremećajem. Većina terapija je isključivo usredsređena na odstranjivanje kanceroznog tumora, pri čemu gubi iz vida opšte stanje organizma koje je takav razvoj prouzrokovalo.

Rak počinje da se razvija dugo vremena pre formiranja zloćudnog izraštaja, njegovi se koreni nalaze u kvalitetu spoljnih faktora koje biramo i unosimo u sebe u našem svakodnevom životu. Međutim, kada konačno biva otkriven neki simptom raka, previđa se njegovo spoljnje poreklo, a sama bolest se smatra izlečenom sve dotle dok su simptomi ili tumor odstranjeni ili uništeni. Ali, pošto uzrok nije uklonjen, rak se često vraća, bilo u istom, bilo u nekom drugom obliku i na drugom mestu. Onda se obično preduzima druga runda terapije, koja takođe prenebregava uzrok bolesti. Ovakav prilaz predstavlja često uzaludan pokušaj da se bolest stavi pod kontrolu suzbijanjem njenih simptoma.

Da bismo rak doveli pod kontrolu, moramo da gledamo dalje od njegovih neposrednih simptoma i da imamo u vidu šire faktore, kao što su opšti kvalitet pacijentove krvi, vrste namirnica koje su doprinele stvaranju takvog kvaliteta, kao i mentalitet i način života koji su pacijenta podstakli da koristi upravo takve namirnice. Važno je takođe da gledamo i dalje od individualnog pacijenta i da posmatramo društvo kao celinu. Faktori kao što su tendencije u prehrambenoj industriji, metodi moderne poljoprivrede i naš sve neprirodniji i sedeći način života takođe imaju uticaja na pojavu bolesti.

PREVAZILAŽENJE DUALIZMA

Moderan način mišljenja, koji je doveo do ovog ćorsokaka, mogao bi da se opiše kao dualistički. On obično gleda na rak kao na aberaciju uzrokovanu određenim faktorima (kao što su virusi, abnormalni geni ili karcinogene supstance), u kojima vidi „neprijatelje”. Da bi se rak izlečio, ti „neprijatelji” moraju da se uklone, pronađu i unište ili bombarduju hemikalijama i radijacijom. Kao ilustracija opšteprisutnosti takvog vojnog načina mišljenja može da posluži i nedavno objavljeni, uvodnik o raku u časopisu *Njusvik (Newsweek).*

> „Invazija počinje: duboko u koštanoj srži deli se jedna ćelija iskrzane ivice. Četiri dana kasnije, od ovog para postaju četiri ćelije. To je prosta aritmetika, a rezultati su poražavajući. Udvostručavajući se opet i iznova, abnormalna bela krvna zrnca prolaze kroz koštanu srž, ulaze u krvotok i potom se šire u druga tkiva... Protivnapad je hemijski rat. Ubačeni u krvotok žrtve, složeni molekuli u borbenom poretku napadaju zloćudne ćelije, pri čemu svaka hemijska supstanca preuzima posebne borbene zadatke. Vinkristin zaustavlja proces rasta i parališe neke ćelije usred deobe. Jedan lek nazvan 6-MP uvlači se u druge ćelije, sprečavajući ih da proizvode DNK, koji im je neophodan za reprodukovanje. Metotreksat dej-

stvuje kao trojanski konj: oblikovan kao vitamin koji je potreban proždrljivoj kanceroznoj ćeliji, on brzo biva progutan. Ali, kad se jednom nađe u toj ćeliji, pokazuje se da je taj molekul nesvarljiv kao kamen, i ćelija se guši i umire. Izložene hemijskom napadu, ćelije tumora se teturaju, zaustavljaju i najzad se povuku, ostavljajući milione svojih mrtvih za sobom."

Naše savremeno gledanje na život, zdravlje i bolest, na rat i mir i na prirodu čovečanstva, u stvari je jednostrano. Dualistički način mišljenja podvaja dobro i zlo, prijatelja i neprijatelja, zdravlje i bolest, gledajući na jedno kao na nešto potpuno poželjno, a na drugo kao na nešto potpuno nepoželjno. Ovaj dvojni način mišljenja nalazi se u osnovi svekolikog našeg savremenog društva, uključujući vaspitanje i religiju, politiku i ekonomiju, nauku i industriju, komunikacije i umetnost. Dokle god naše osnovno shvatanje bude dualističko, biće nam nemoguće da iz osnova lečimo bilo koju bolest, pa bilo da je to dijabetes, emfizem, lepra, artritis, mentalna bolest, pa čak i obična kijavica. Sadašnji način napada na bolest potiče od našeg nepoznavanja prave prirode života i zdravlja. U dubljem smislu, dokle god zagonetka raka bude stavljala na probu naše savremeno razumevanje medicine, ona će ugrožavati i samu modernu civilizaciju.

Tokom poslednjih trideset godina ja ozbiljno proučavam ovaj širi problem kod mnogih ljudi. Prvi zaključak do koga smo moji saradnici i ja došli, jeste sledeći: ako želimo da lečimo rak, moramo najpre da shvatimo njegovu prirodu, a ako želimo da ovu shvatimo, moramo prevazići dualizam i zameniti ga jedinstvenom perspektivom. Posmatramo li stvari na takav način, koji je u osnovi holistički, videćemo da stvarno ne postoji nikakav neprijatelj, ni sukob. Naprotiv, svi faktori dejstvuju na veoma harmoničan način, oni koegzistiraju i međusobno se dopunjavaju.

KORISNA PRIRODA BOLESTI

Kao što naše iskustvo pokazuje, rak je samo završni stadijum u nizu događaja tokom jedne bolesti koja napada mnoge ljude u modernom svetu zbog toga što ne shvataju korisnu prirodu simptoma bolesti. Zdrav sistem može da iziđe nakraj s ograničenom količinom suvišnih hranljivih sastojaka ili sa toksičnim materijama koje čovek unosi u sebe zajedno sa svakodnevnom hranom. Ova neravnoteža može na prirodan način da se eliminiše svakodnevnom aktivnošću, znojenjem, mokrenjem i na druge načine. Međutim, ako tokom dugog razdoblja preterujemo u potrošnji ovih supstanci ili povećavamo količinu toksina, telo će početi da, radi eliminacije, pribegava ozbiljnijim merama: povišenoj temperaturi, promenama na koži i drugim simptomima vidljivim na površini. Takva bolest predstavlja prirodno prilagođavanje i rezultat je mudrosti tela, koje nastoji da nas održi u prirodnoj ravnoteži.

Međutim, mnogi ljudi su alarmirani tim simptomima i misle da u njima ima nešto neprirodno i nepoželjno. Oni stoga nastoje da te prirodne manifestacije suzbiju i stave pod kontrolu pomoću pilula, sirupa protiv kašlja i drugih lekova, koji ove manifestacije izdvajaju iz prirodnog funkcionisanja njihovog tela. Ako se manje ozbiljna oboljenja le-

će tako, na simptomatski način, bez odgovarajućeg prilagođavanja u načinu naše ishrane, višak koji naše telo sadrži počinje najzad da se nagomilava u obliku naslaga masnih kiselina i sluzi koja nam stalno smeta, a manifestuje se u vidu vaginalnih sekreta, cista jajnika, kamena u bubregu i drugih mučnih stanja. Dokle god se nalazi u takvom stanju, telo je još u mogućnosti da bar lokalizuje višak i toksine koje i dalje unosimo u sebe. Lokalnim nagomilavanjem nepoželjnog materijala, ostatak tela se održava u relativno čistom i funkcionalnom stanju. Ovaj proces lokalizacije je sastavni deo naše prirodne moći isceljivanja, koji nas spasava od totalnog sloma. Međutim, po modernom shvatanju, ove lokacije predstavljaju opasne neprijatelje, koji treba da budu uništeni i odstranjeni. Takav stav mogao bi da se uporedi sa ponašanjem stanovnika nekog grada koji su zabrinuti zbog suviše velike količine otpadaka. Umesto da ispituju odakle ti otpaci potiču, građani bacaju krivicu na službu za održavanje gradske čistoće zbog nagomilavanja smeća na mestima koja su za to određena i odlučuju da smene celu službu.

Dokle god unosimo u sebe višak hranljivih sastojaka, hemijskih supstanci i drugih faktora, koji u telu ne služe nikakvoj svrsi, ovi moraju negde da se sakupljaju kako bi naše normalne životne funkcije mogle da se održavaju. Ako im ne dozvolimo da se akumuliraju na određenim mestima i da stvaraju tumore, oni će se proširiti po čitavom telu, što će imati za rezultat potpuni slom naših životnih funkcija i smrt usled toksemije. Rak je samo terminalni stadijum jednog dugog procesa. Rak predstavlja zdrav pokušaj tela da izoluje toksine koji su uneti i koji se akumuliraju tokom mnogih godina neprirodnog modernog načina ishrane i življenja u veštačkoj sredini. Rak je poslednji drastični napor tela da sebi produži život, makar za nekoliko meseci ili godina.

Rak nije rezultat nekog stvarnog faktora, nad kojim mi nemamo kontrolu. On je jednostavno produkt našeg svakodnevnog ponašanja, uključujući naše mišljenje, životni stil i svakodnevne navike u pogledu ishrane. Moramo da prevaziđemo posmatranje raka na nivou ćelija i da shvatimo da se naše ćelije stalno kvalitativno menjaju, pošto se hrane i podmlađuju namirnicama i energijom koju u njih unosimo. To što se nalazi u jedru ćelije samo je krajnji rezultat onoga što je u njega prvobitno bilo spolja uneto i što je formiralo sastojke ćelije. Ako je ćelija abnormalna, onda je abnormalno ono što u nju ulazi, kao što su krv, limfa ili vibraciona energija, uključujući elektromagnetne talase iz okoline.

Ćelija je samo završetak jednog dugotrajnog organskog procesa, i ne može se izolovati od svoje okoline i drugih telesnih funkcija. Umesto da se usredsredimo na ćeliju, potrebno je da izmenimo krv, limfu i uslove sredine koji su stvorili maligne ćelije. Umesto da se bavimo pojedinačnim organima našeg tela, moramo se baviti onim što unosimo u vidu hrane i drugim faktorima koji dejstvuju na te organe i menjati karakter tih organa. Pravo mesto za operisanje raka nije u operacionoj dvorani, kada je bolest već uzela maha, nego u kuhinji i drugim prostorima svakodnevnog života pre nego što se bolest razvila. Izbacivanjem nekih namirnica iz ostave i hladnjaka, njihovim zamenjivanjem odgovarajućim kvalitetom i izborom hrane i primenjivanjem odgovarajućih metoda kuvanja, zajedno sa ispravljanjem uslova sredine i našeg svakodnevnog načina života, možemo sebe zaštiti od raka i drugih degenerativnih bolesti.

3.

Prirodno predupređenje raka

Kad posmatramo život dvoje ljudi koji žive u istoj sredini, često ćemo videti da jedan oboleva od raka, a drugi ne. Ova razlika mora da je rezultat posebnog načina ponašanja svake od tih osoba, uključujući mišljenje, životni stil i način ishrane. Kad ove jednostavne faktore dovedemo u manje ekstremnu, stabilniju ravnotežu, simptomi bolesti se više neće pojaviti. Sledeća ponašanja su blagotvorna za vraćanje ravnoteže u naš život:

RAZMIŠLJANJE O SEBI

Bolest je znak da naš način života nije u harmoniji sa našom sredinom. Zbog toga, da bismo ponovo uspostavili istinsko zdravlje, moramo razmisliti o svome osnovnom gledanju na život. U izvesnom smislu, bolest dobrim delom proističe iz shvatanja da je glavni cilj života da nam pruži čulna uživanja, emocionalno zadovoljstvo ili materijalni prosperitet. Ovo prilično ograničeno gledanje na život stavlja našu sreću iznad sreće onih oko nas. Naš svakodnevni život postaje takmičarski, agresivan i ambiciozan, ili pak povučen, sumnjičav i defanzivan. U jednom i u drugom slučaju, mi stalno više uzimamo nego što smo sposobni da dajemo.

Prirodnija, harmonična ravnoteža može da se uspostavi samo prevazilaženjem egocentričnog gledanja na život i usvajanjem univerzalnijeg stava. Kao prvi korak, možemo početi da volimo i da se brinemo o svojim roditeljima, rođacima, prijateljima i svim članovima društva, proširujući tako svoju ljubav i saosećanje i na one koji su nas na neki način povredili ili za koje mislimo kao na svoje neprijatelje. Preuzimajući odgovornost za sve aspekte svog života, počnimo da uviđamo da neuspeh i bolest isto toliko doprinose našem opštem razvoju kao i uspeh i dobrobit. U stvari, teškoće i prepreke predstavljaju za nas izazov da razvijamo svoju intuiciju, sažaljenje i razumevanje. Ceneći dar života u svim njegovim manifestacijama, mi povećavamo veru kosmosa u nas, i život postaje beskrajno zanimljiv i radostan podvig. Ako, na primer, imamo rak, prihvatimo to čemu on može da nas pouči o nama samima. Nikad ne jadikujmo nad svojom sudbinom, niti za nju okrivljujmo nesrećan slučaj, karmu, zle duhove ili ravnodušnu vasionu. Izvor svojih problema tražimo u nama samima, a ako pogrešimo, učimo se na grešci i zahvalno idimo dalje.

Razmišljanje o sebi podrazumeva angažovanje naše više svesti da bismo opažali, osvrtali se unazad, ispitivali i ocenjivali svoje misli i ponašanje i uspostavili kontemplativan odnos prema širem poretku u pri-

rodi ili prema onome što bismo mogli nazvati Božjim zakonom. Što više razmišljamo o sebi i o večnom redosledu promena, to naša svest postaje istančanija i univerzalnija. Počinjemo da se sećamo svog porekla, da predviđamo svoju budućnost i da shvatamo šta treba da ostvarimo na ovoj zemlji. Kako nam se svest razvija, naš život ispoljava duh beskrajnog davanja, kao što se i sam kosmos bezgranično širi. Naš moto onda glasi: „Jedno zrno, deset hiljada zrna." Za svako zrno semena posejano u tle, zemljište rađa mnogo hiljada. Beskrajnim darovanjem našeg znanja i razumevanja, naše shvatanje se produbljuje, i mi postajemo jedno sa svetskim poretkom stvaranja.

Razmišljanje o sebi može da ima mnoge oblike, uključujući svakodnevni kratak period meditacije ili molitve. Među pitanjima koja možemo da postavljamo i oblastima u kojima možemo da tražimo vođstvo nalaze se sledeća:

1. Da li je to što sam danas pojeo u harmoniji sa mojom sredinom?
2. Da li sam mislio na svoje roditelje, rođake, učitelje i starije sa ljubavlju i poštovanjem?
3. Da li sam danas svakoga pozdravio radosno i pokazao interesovanje za njegov život?
4. Da li sam posmatrao nebo, drveće i cveće i divio se čudesima prirode?
5. Da li sam zahvaljivao svakome i cenio sve što sam danas iskusio?
6. Da li sam svoje dužnosti ispunio dosledno i time doprineo jednom miroljubivijem svetu?

POŠTOVANJE PREMA PRIRODNOJ SREDINI

Odnos između ljudi i prirode isti je kao i onaj između embriona i placente. Placenta hrani, podupire i održava embrion koji se razvija. Bilo bi neobično kad bi embrion nastojao da uništi ovaj organ, koji ga štiti. Isto tako, zdrav razum nam nalaže da nastojimo da sačuvamo integritet prirodne sredine, od koje zavisi sâm naš život. Međutim, tokom poslednjeg veka, mi stalno zagađujemo naše tle, vodu i vazduh i uništavamo mnoge biljne i životinjske vrste na kojima počiva naša krhka ekologija. I naš svakodnevni život postaje sve neprirodniji, pošto se u velikoj meri oslanja na sintetičke tkanine i materijale i pošto nas stalno izlaže velikim količinama veštačkog elektromagnetnog zračenja, koja praktično slabe našu prirodnu sposobnost da se zaštitimo od bolesti.

PRIRODNO URAVNOTEŽENA ISHRANA

Krvotok stvara i hrani trilione ćelija od kojih se sastoji ljudsko telo. Nove krvne ćelije stalno se stvaraju od hranljivih sastojaka koje unosimo sa svakodnevnom hranom. Ako se neispravno hranimo, kvalitet naše krvi i naših ćelija, uključujući ćelije mozga, i kvalitet mišljenja počinje da opada. Rak, kao bolest za koju je karakteristično abnormalno buja-

nje ćelija, velikim je delom rezultat nepravilnog načina ishrane tokom dugog perioda vremena.

Da bismo obnovili ispravan, zdrav kvalitet krvi i ćelija, preporučuju se sledeći principi ishrane:

HARMONIJA SA TOKOM EVOLUCIJE

Priroda stalno preobražava jedne vrste u druge. Dugi lanac ishrane proteže se od bakterija i enzima ka morskim beskičmenjacima i kičmenjacima, vodozemcima, gmizavcima, pticama, sisarima, majmunima i ljudskim bićima. Sa ovom linijom razvoja životinja komplementarna je linija razvoja biljaka, koja se proteže od bakterija i enzima do morske mahovine i morskih algi, primitivnog kopnenog povrća, drevnog povrća, današnjeg povrća, voća i jezgrastih plodova, i zrna žitarica. Žitna zrna razvijala su se paralelno sa ljudskim bićima, i zato treba da sačinjavaju veći deo naše ishrane. Ostatak naše hrane treba da biramo među starijim, po evoluciji, vrstama biljaka, a njega mogu da sačinjavaju kopneno i morsko rastinje, povrće, sveže voće, seme i jezgrasti plodovi, kao i supe koje sadrže fermentirane enzime i bakterije, koje predstavljaju iskonski oblik života.

U tradicionalnim društvima, u kojima je rak nepoznat, ovaj način ishrane odražava se u prirodnom razvoju odojčadi i dece. Posle začeća, ljudski embrion se razvija iz jednoćelijskog oplođenog jajašca u višećelijski zametak deteta i hrani se isključivo posredstvom majčine krvi, koja je analogna drevnom okeanu, u kome je počeo biološki život. Po rođenju, majčino mleko postaje glavna hrana, a kad deca počinju da staju na noge, integralne žitarice daju im se kao standardna hrana.

Tačna srazmera između biljne i životinjske hrane, pri čemu su ovu drugu uglavnom koristili kao dodatak hrani, takođe pokazuje razumevanje naših predaka za delikatnu ravnotežu u prirodi. Ta je srazmera bila takva da se njihova hrana sastojala od približno sedam delova biljne hrane prema jednom delu hrane životinjskog porekla. Novijim ispitivanjima geološke i biološke evolucije utvrđena je slična srazmera i u periodu evolucije života u vodi, koji je trajao oko 2,8 milijardi godina, u poređenju sa periodom kopnenog života, koji traje približno 0,4 milijarde godina. Građa ljudskih zuba pruža još jedan biološki ključ za razumevanje prirodnog načina na koji ljudi jedu. Od 32 zuba, dvadeset su kutnjaci i pretkutnjaci, za drobljenje zrnevlja, mahunarki i semenki; osam su sekutići, kojima se grize povrće, a četiri su očnjaci za kidanje životinjske i morske hrane. Tražimo li srazmeru između broja zuba za sitnjenje biljne i životinjske hrane, dobićemo opet odnos sedam prema jedan. Kad se jede hrana životinjskog porekla, idealno je birati je među vrstama, koje su najudaljenije od ljudskog bića u toku evolucije, što se posebno odnosi na ribu i primitivni morski životinjski svet, kao što su račići i ostrige.

Naučnici su nedavno pokazali da u savremenom shvatanju, prema kome su prvobitna lovačka društva živela uglavnom od mastodonata, jelena, ptica i druge divljači, ima dosta preuveličavanja. Ljudi paleolitskih kultura su, naime, najčešće „lovili" divlje žitarice i trave i tragali

za biljkama, bobicama i korenjem. Životinjama su oduzimali život samo kad je to bilo neophodno, a njihovo meso su jeli u malim količinama. Evo šta je u svojoj naučnoj rubrici, u jednom podužem članku, list *Njujork tajms (New York Times)*, 15. maja 1979. pisao o najranijoj ljudskoj ishrani:

„Nedavna istraživanja o navikama u pogledu ishrane preistorijskih ljudi i njihovih predaka, primata, navode na zaključak da velika potrošnja mesa u savremenim bogatim društvima možda premašuje biološke sposobnosti koje je evolucija ugradila u ljudski organizam. Rezultat bi mogao da bude mnoštvo zdravstvenih problema povezanih sa ishranom, kao što su gojaznost, visok krvni pritisak, koronarna srčana oboljenja i neki oblici raka.

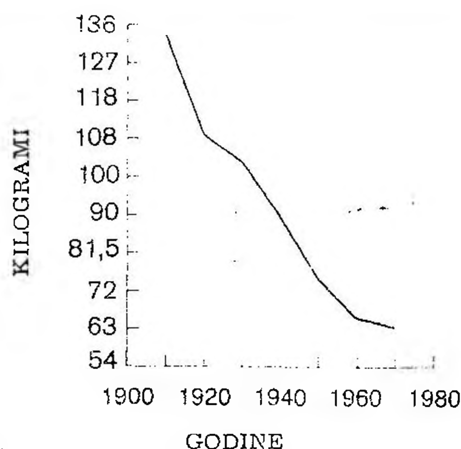
Ova istraživanja dovode u pitanje shvatanje da su ljudska bića evoluirala iz agresivne vrste, upućene na lov, a čiji je opstanak prvenstveno zavisio od mesa. Novo shvatanje — proisteklo iz nalaza više naučnih grana, kao što su arheologija, antropologija, primatologija i uporedna anatomija — pruža, umesto toga, sliku ranih ljudi i njihovih predaka kao bića koja su bila više biljožderi nego mesožderi. Prema zaključcima ovih istraživanja, na preistorijskoj trpezi, bar za poslednjih milion i po godina, verovatno je bilo tri puta više biljne nego životinjske hrane, a to je suprotno onome čime se danas hrani prosečni Amerikanac."

HARMONIJA SA UNIVERZALNOM TRADICIJOM ISHRANE

Prema proračunima zasnovanim na tabelarnim pregledima sastava ishrane u periodu od 1910. do 1970, potrošnja pšenice po stanovniku opala je za 48 odsto, kukuruza za 85 odsto, raži za 78 odsto, ječma za 66 odsto, heljde za 98 odsto, mahunarki za 46 odsto, zelenog povrća za 23 odsto i svežeg voća za 33 odsto. U istom periodu, potrošnja goveđeg mesa povećala se za 72 odsto, živinskog mesa za 194 odsto, sira za 322 odsto, konzervisanog povrća za 320 odsto, smrznutog povrća za 1.650 odsto, prerađenog voća za 556 odsto, sladoleda za 852 odsto, jogurta za 300 odsto, kukuruznog sirupa za 761 odsto i bezalkoholnih veštačkih pića za 2.638 odsto. Od 1940, kada je prvi put zabeležena potrošnja hemijskih dodataka i konzervansa po stanovniku, količina veštačkih boja dodatih prehrambenim proizvodima povećala se za 995 odsto.

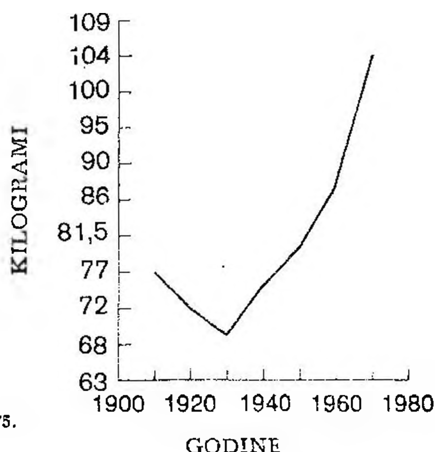
Uprkos rasprostiranju rafinisanih i sintetičkih namirnica širom sveta, kuvane žitarice u zrnu, mahunarke i povrće i dalje su danas u mnogim kulturama glavne namirnice. Na primer, tortilja od kukuruza i crni pasulj su standardne namirnice u Srednjoj Americi, pirinač i proizvodi od soje jedu se širom Jugoistočne Azije, a pržena pšenica u zrnu i leblebija su standardna hrana na Bliskom istoku. U ovim regionima stope raka su najniže na svetu. Na primer, nedavno međunarodno istraživanje u kojem su upoređene stope mortaliteta od raka kod muškaraca u 44 zemlje pokazalo je da najmanje ima raka u Salvadoru (23 smrtna slučaja na 100.000 stanovnika), Tajlandu (25) i Egiptu (42). U poređenju s ovi-

Potrošnja proizvoda od žitarica u SAD po stanovniku, 1910—1970.



Izvor: USDA/ERS, 1975.

Potrošnja mesa, živinskog mesa i ribe po stanovniku, 1910—1970.



Izvor: USDA/ERS. 1975.

ma, evropske zemlje beleže najviše stope: Luksemburg (212), Škotska (204), Čehoslovačka (200), Finska (192), Belgija (187), Engleska (185), Holandija (183), Francuska (178) i Danska (163). Među zemljama u gornjem delu liste se nalaze i SAD (156), Australija (154), Kanada (153) i Japan (140).

HARMONIJA SA EKOLOŠKIM PORETKOM

Preporučljivo je da naša ishrana bude prvenstveno zasnovana na namirnicama koje uspevaju u oblasti u kojoj živimo. Na primer, članovi jednog tradicionalnog društva, kao što su Eskimi, zasnivaju svoju ishranu prvenstveno na životinjskim namirnicama, i to je u polarnoj klimi odgo-

varajuće. S druge strane, u Indiji i drugim tropskim i suptropskim regionima, ishrana koja je gotovo u potpunosti zasnovana na žitaricama u zrnu i drugoj biljnoj hrani mnogo je bolja za zdravlje. Međutim, kad počnemo da jedemo namirnice uvezene iz oblasti sa drukčijim klimatskim uslovima nego što su naši, gubimo svoj prirodni imunitet na bolesti u sopstvenoj sredini, a rezultat je stanje hronične neravnoteže. Tokom poslednjih decenija, napredak u hlađenju, transportu i drugim tehnologijama omogućio je milionima ljudi u zonama umerene klime da troše velike količine ananasa, banana, grepfruta, avokada i drugih tropskih i suptropskih proizvoda. Isto tako, ljudi koji žive u južnim zonama troše sada znatne količine mleka, sira, sladoleda i drugih mlečnih proizvoda i smrznutih namirnica, koje su ranije korišćene u severnijim ili u arktičkim regionima. Na primer, od 1948. kada je sok od smrznutih pomorandži postao dostupan širokim slojevima potrošača, potrošnja napitaka od smrznutih citrusnih plodova povećala se za 11.600 odsto. Kršenje ekoloških navika u ishrani doprinosi biološkoj degeneraciji i razvijanju ozbiljnih bolesti.

HARMONIJA SA SEZONSKIM PROMENAMA

Navika kao što je jedenje sladoleda u zagrejanom stanu, dok napolju pada sneg, očigledno nije u harmoniji sa smenjivanjem godišnjih doba, kao što nije ni pripremanje šnicli na žaru drvenog uglja po letnjoj vrućini. Bolje je prilagoditi se prirodnom izboru i pripremanju svakodnevne hrane tako da ona bude u harmoniji sa smenom godišnjih doba. Na primer, kada je hladnije vreme, možemo namirnice duže da kuvamo, a da uzimanje presne salate i voća svedemo na minimum. Leti, pak, prikladnija je potrošnja namirnica koje su samo kratko kuvane, dok uzimanje hrane životinjskog porekla i one koja se dugo kuva može da se svede na minimum.

HARMONIJA SA INDIVIDUALNIM RAZLIKAMA

Prilikom izbora i pripremanja svakodnevne hrane treba uzeti u obzir i lične razlike, kao i razlike u životnom dobu, polu, vrsti aktivnosti, zanimanju, prvobitnoj fiziološkoj konstituciji, sadašnjem stanju zdravlja i drugim faktorima. Mi se kao pojedinci stalno razvijamo fizički, mentalno i duhovno, i naša hrana se iz dana u dan prirodno menja, kako bi održavala ovaj razvoj. Preporučuje se da se obrati pažnja na sledeće dijetetske momente pri izboru uravnotežene ishrane:

1 Voda. — Poželjno je da se za kuvanje i piće koristi čista prirodna voda. Izvorska ili bunarska voda preporučuje se za redovnu upotrebu. Najbolje je izbegavati hemijski prečišćenu vodu iz gradskog vodovoda ili destilisanu vodu.

2. Ugljeni hidrati. — Preporučljivo je uzimati ugljene hidrate u obliku polisaharidne glukoze, kakva se nalazi u zrnevlju žitarica, povrću i mahunarkama, a svesti na minimum ili izbegavati uzimanje monosaharidnih ili disaharidnih šećera, kao što su oni u voću, medu, mlečnim proizvodima, rafinisanom šećeru i drugim zaslađivačima.

3. Belančevine. — Organizam lakše asimiliše belančevine iz takvih biljnih izvora kao što su žitarice u zrnu i mahunarke nego belančevine životinjskog porekla. Ako proučimo način ishrane ljudi koji žive u Hunzi, u Pakistanu, i u Vilkabambi, u Ekvadoru, a koji su poznati po zdravlju, vitalnosti i dugovečnosti, videćemo da oni prvenstveno koriste biljnu hranu kao izvor belančevina. U studiji koju je nedavno objavio časopis *Nešenel džiografik magazin (National Geographic Magazine)* izneto je da prosečna dnevna potrošnja kalorija grupe muškaraca u Hunzi, u Pakistanu, iznosi 1.923 kalorije, i to: 50 g belančevina, 35 g masnoća i 354 g ugljenih hidrata. Takođe je utvrđeno da u Vilkabambi, u Ekvadoru, prosečno svakodnevno unošenje kalorija iznosi 1.200 kalorija, i to 35 do 38 g belančevina, 12 do 19 g masnoća i 200 do 260 g ugljenih hidrata. U oba slučaja belančevine se dobijaju prvenstveno iz biljnih izvora. Treba napomenuti da je rak praktično nepoznat u oba ova regiona. Međutim, prosečni Amerikanac unosi u organizam 3.300 kalorija dnevno, i to 100 g belančevina, 157 g masnoća i 380 g ugljenih hidrata.

4. Masnoća. — Bolje je izbegavati čvrste zasićene masnoće, kojih ima u većini vrsta mesa i mlečnih proizvoda, kao i polinezasićene masnoće, kojih ima u margarinu i u hidrogeniranim uljima za kuvanje. Masnoće danas praktično čine oko 40 odsto savremene ishrane; medicinska istraživanja su, međutim, pokazala da taj hranljiv sastojak može u najvećoj meri da se dovede u vezu sa degenerativnim oboljenjima, uključujući srčane bolesti i rak. Integralne žitarice, mahunarke, jezgrasti plodovi i semenje sadrže masnoću u idealnim razmerama za svakodnevnu potrošnju. Visokokvalitetno nerafinisano susamovo ili kukuruzno ulje preporučuje se za redovnu upotrebu pri kuvanju jela.

5. So. — Bolje je prvenstveno koristiti prirodnu morsku so, koja sadrži i razne minerale u tragovima, a izbegavati rafinisanu kamenu so, koja je po svom sastavu gotovo stopostotni natrijum-hlorid.

6. Vitamini. — Vitamini prirodno postoje u integralnim namirnicama i trebalo bi da se troše kao sastavni deo hrane, zajedno sa drugim hranljivim sastojcima. Vitaminske pilule i drugi dijetetski dodaci postali su popularni poslednjih decenija, i dodaju se hrani kako bi nadoknadili manjak važnih sastojaka koji je uzrokovan modernim rafinisanjem namirnica. Međutim, kada se uzimaju kao dodatak redovnoj hrani, vitamini izazivaju haos u našem metabolizmu. U svom izveštaju *Način ishrane, namirnice i rak*, američka Nacionalna akademija nauka upozorila je da su neki vitamini, ako se uzimaju u velikim dozama, toksični, i savetovala da je bolje da se prilikom planiranja svoje ishrane orijentišemo na integralne namirnice, umesto na pojedinačne hranljive sastojke.

U umerenoj klimi sa četiri godišnja doba, optimalna svakodnevna ishrana, koja će nam pomoći da se zaštitimo od raka i drugih ozbiljnih bolesti, sastoji se od oko 50 do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, 5 do 10 odsto supe (naročito supe pripremljene na bazi fermentiranog povrća i sa mineralima iz mora), 25 do 30 odsto povrća pripremljenog na različite načine i 5 do 10 odsto mahunarki i morskih algi. Dodatnu hranu, koju povremeno uzimamo, čine domaće voće, po mogućstvu kuvano, ribe, rakovi i školjke i raznovrsno semenje i jezgrasti plodovi. (Potpuni opis načina ishrane za predupređenje raka dat je u poglavlju 5.)

AKTIVAN SVAKODNEVNI ŽIVOT

Mnogima od nas moderan život pruža manje fizičkih i mentalnih izazova nego što je pružao život u prošlosti. Kao rezultat toga, takve funkcije kao što su aktivno stvaranje kalorične i elektromagnetne energije, cirkulacija krvi i limfe i aktivnost organa za varenje, nervnog i reproduktivnog sistema, često stagniraju. Međutim, fizički i mentalno aktivni život je od bitne važnosti za dobro zdravlje. Ljudi koji žive u Hunzi i Vilkabambi ostaju aktivni sve do posle osamdesete, devedesete, pa čak i stote godine. U njihovim kulturama ne postoji pojam odlaska u penziju, a njihovi starci rade na polju i u bašti, uče mlađe i pešače na velike udaljenosti sve do kraja svog života. Suprotno tome, moderan život je za mnoge ljude život koji se provodi sedeći, bez fizičkih napora, u punom komforu. Posle pedeset i pete ili šezdesete godine, kod mnogih ljudi već počinje opadanje, i oni umiru usled nedostatka sadržajnog rada ili rekreacije. Redovna fizička i mentalna vežbanja tokom celog života doprineće opštem zdravlju i sreći.

4.

Ishrana i razvoj raka

Da bismo shvatili kako se rak razvija, možemo se poslužiti analogijom sa drvetom. Struktura drveta je suprotna strukturi ljudskog tela. Lišće drveta ima, na primer, otvoreniju strukturu i zelenu boju, dok ćelije ljudskog tela, koje odgovaraju lišću drveta, imaju zatvoreniju strukturu i hrane se krvlju, koja je crvene boje. Hrana koju drvo uzima potiče od hranljivih sastojaka koje drvo apsorbuje kroz svoje spoljnje korenje. Međutim, korenje ljudskog tela nalazi se duboko u crevima, u predelu u kome se hranljive materije apsorbuju u krv i limfu, a zatim raznose u sve ćelije organizma. Ako je kvalitet hrane hronično loš — bilo da je reč o hrani koju sadrži tle ili o onoj koja se guta — lišće na drveću, a i ćelije u telu konačno gube sposobnost normalnog funkcionisanja i počinju da se degenerišu. To stanje je rezultat stalnog uzimanja manjkavih hranljivih materija, i ono ne nastaje odjednom. Dok se takvo stanje razvija, mogu se istovremeno pojaviti i mnogi drugi simptomi u drugim delovima debla i grana drveta, odnosno u telu.

Rak se tokom izvesnog vremena razvija iz hroničnog pretkanceroznog stanja. Po mojoj proceni, ne manje od 80 do 90 odsto Amerikanaca, Evropljana, Japanaca i drugih savremenih naroda pati od neke vrste pretkanceroznog stanja. Stalna preterana potrošnja suvišnih prehrambenih faktora izaziva razne mehanizme prilagođavanja u organizmu, koji se postepeno razvijaju u rak. Pošto telo stalno nastoji da uspostavi ravnotežu sa okolinom, normalan je proces da taj višak bude eliminisan ili uskladišten kada prevaziđe sposobnost organizma za pražnjenje. Na kraju, višak nagomilanih materija biva uskladišten u obliku suvišnih slojeva masnoće, holesterola i formiranih cista i tumora. Razmotrimo sada etape ovog postepenog procesa, naročito u njihovoj povezanosti sa pojavom raka.

NORMALNO PRAŽNJENJE

Normalna eliminacija obavlja se mokrenjem, pokretima creva, disanjem (izbacivanje ugljen-dioksida) i znojenjem, procesima tokom kojih se suvišna hemijska jedinjenja razlažu u prostija jedinjenja i najzad u ugljen-dioksid i vodu, te tako izbacuju iz tela. Pražnjenje se obavlja i kroz fizičku, mentalnu i emocionalnu aktivnost. Mentalno pražnjenje vrši se u obliku vibracija talasa, a pokazalo se da i emocije kao što je srdžba eliminišu veliku količinu viška.

Žene raspolažu sa još nekoliko načina kojima se višak prirodnim putem eliminiše. Među ove spadaju menstruacija, rađanje dece i laktacija. Žene imaju izrazitu prednost u odnosu na muškarce u tome što

efikasnije eliminišu višak i na taj način održavaju svoj organizam u čistijem stanju. Kod njih postoji tendencija ka harmoničnijem prilagođavanju okolini, i one obično duže žive nego muškarci. Da bi nadoknadili to što se u poređenju sa ženama nalaze u nepovoljnijem položaju, muškarici obično izlaze u društvo i troše energiju kroz dodatne fizičke, mentalne i društvene aktivnosti. Svi ti procesi teku neprekidno, tokom celog života. Ako u sebe unosimo samo umerenu količinu suvišnog, oni će glatko teći. Međutim, ako je količina suvišnog velika, ti prirodni procesi neće moći da eliminišu višak, i tada će početi razni abnormalni procesi.

ABNORMALNO PRAŽNJENJE

Danas, praktično, svako jede i pije suviše, što često podstiče razne mehanizme abnormalne eliminacije, kao što su dijareja, preterano znojenje, suviše česti pokreti creva ili preterano mokrenje. Navike kao što su češanje glave, lupkanje nogama i često treptanje očima takođe su abnormalni načini pražnjenja energije u kojoj je poremećena ravnoteža, čemu doprinose jake emocije kakve su strah, gnev i strepnja. Periodično, višak se prazni kroz akutnije ili izraženije simptome, kao što su povišena temperatura, kašalj, kijanje, vikanje, vrištanje, drhtanje i podrhtavanje, kao i divlje misli i ponašanje.

HRONIČNO PRAŽNJENJE

Hronična pražnjenja su sledeća etapa tog procesa, i ona često imaju oblik kožnih bolesti. Te su bolesti česte u slučajevima kada su bubrezi izgubili sposobnost da valjano čiste krvotok. Na primer, mrlje, tamne tačke i slični belezi na koži govore o hroničnom eliminisanju šećera i drugih rafinisanih ugljenih hidrata, dok bele mrlje govore o eliminisanju mleka, kravljeg sira i drugih mlečnih proizvoda.

Koža postaje tvrda i suva kada je krvotok pun masti i ulja, što na kraju dovodi do začepljenja pora, folikula kose i znojnih žlezda. Mnogi ljudi veruju da je to stanje rezultat nedostatka ulja, mada je u stvari prouzrokovano uzimanjem suvišne masti i ulja.

Rak kože je ozbiljan oblik kožnog oboljenja. Međutim, poremećaji kože obično nisu veoma ozbiljni, pošto u većini slučajeva izbacivanje toksina na površinu tela omogućava unutrašnjim organima i tkivima da i dalje glatko funkcionišu. Međutim, ako i dalje jedemo više nego što nam je potrebno i nismo u stanju da se efikasno praznimo, organizam će početi da taj višak nagomilava na drugim mestima.

NAGOMILAVANJE

Ako nastavimo sa nepravilnom ishranom, na kraju će se iscrpsti sposobnost našeg organizma za izbacivanje viška. To može da postane ozbiljno ako se ispod kože razvio sloj sala, koji sprečava izbacivanje na površinu tela. Takvo stanje nastaje usled dalje preterane potrošnje

mleka, sira, jaja, mesa i drugih namirnica koje sadrže masti i ulja. Kada organizam dostigne tu etapu, počinju da se stvaraju unutrašnje naslage sluzi ili masnoće, najpre na mestima koja imaju direktan pristup spoljnoj sredini, i to u sledećim predelima:

SINUSI

Sinusi su mesto na kome se često nagomilava sluz, a rezultat mogu da budu takvi simptomi kao što su alergije, šenska groznica i blokirani sinusi. Senska groznica i kijanje nastaju kada prašina ili polen stimulišu izbacivanje nagomilanog viška, a duboko u sinusima često se stvaraju krečni kamenčići. Debele, teške naslage sluzi u sinusima umanjuju našu mentalnu bistrinu i budnost.

UNUTRAŠNJE UHO

Nagomilavanje sluzi i masnoće u unutrašnjem uhu ometa glatko funkcionisanje mehanizma unutrašnjeg uha i može da dovede do čestih bolova, oslabljenog sluha i čak do gluvoće.

PLUĆA

Razni oblici suvišnih materija često se nagomilavaju u plućima. Pored očiglednog simptoma kašlja i začepljenosti pluća, sluz često puni alveole (ili plućne mehuriće), i disanje postaje otežano. Ponekad se sloj sluzi koji oblaže bronhije odvoji, pa se izbacuje kašljem, ali kad su mehurići jednom okruženi, taj sloj prione i može godinama da se zadrži. Onda, ako zagađivači vazduha ili dim cigareta uđu u pluća, ova će privući njihove teže komponente, koje se onda zadržavaju u toj lepljivoj sredini. U teškim slučajevima, takve naslage mogu da izazovu rak pluća. Međutim, dublji uzrok ovog stanja je nagomilavanje lepljive masnoće i sluzi u alveolama i u krvi i kapilarima koji ih okružuju.

GRUDI

Nagomilavanje viška u tom predelu često dovodi do otvrdnuća i cista na grudima. Višak se tu obično nagomilava u obliku sluzi i naslaga masnih kiselina, a jedna i druge imaju oblik lepljive i teške tečnosti. Te naslage se, na isti način kao što se voda pretvara u čvrst led, pretvaraju u ciste, a taj se proces ubrzava uzimanjem sladoleda, hladnog mleka, bezalkoholnih pića, soka od pomorandže i drugih namirnica koje se hlade ili zamrzavaju. Kod žena koje su dojile decu manja je verovatnoća da će se razviti cista ili rak dojke, pošto se dojenjem smanjuje nagomilavanje viška u tom predelu.

CREVA

U mnogim slučajevima, višak se nagomilava u donjem delu tela u vidu sluzi i masnoća koje oblažu zid creva. To često dovodi do toga

da se creva prošire ili da postanu manje elastična, usled čega abdomen postaje izbočen. Veliki broj ljudi u SAD ima taj problem. Mladi Amerikanci su često vrlo prijatnog i privlačnog izgleda; međutim, posle trideset pete ili četrdesete godine veliki broj njih se ugoji i izgubi svoj mladalački izgled.

BUBREZI

Naslage masnoće i sluzi mogu da se nagomilavaju i u bubrezima. Problemi nastaju kada ti elementi začepe finu mrežu ćelija u unutrašnjosti tih organa, usled čega se u ovima sakuplja voda i oni postaju hronično otečeni. Pošto je eliminacija ometena, tečnost koja ne može da se izbaci, često se nakupi u nogama, izazivajući periodičnu otečenost i slabost. Ako neko kod koga postoji takvo stanje jede velike količine namirnica koje se rashlađuju, nataložena masnoća i sluz se često kristališu u vidu kamena u bubregu.

REPRODUKTIVNI ORGANI

Kod muškaraca, prostata je često ono mesto na kome se akumulira višak. Usled stalnog konzumiranja preterane količine ili neuravnoteženog sastava hrane, prostata se često poveća, a u njoj i oko nje stvaraju se tvrde naslage masnoće ili ciste. To je jedan od najčešćih uzroka impotencije. I kod žena višak može da se akumulira u polnim organima i oko njih, što vodi formiranju cista u jajnicima, dermoidnim tumorima ili blokadi jajovoda. U nekim slučajevima, sluz ili masnoće u jajnicima ili jajovodima sprečavaju prolaz jajašca i sperme, što onemogućava začeće. Hronični vaginalni sekreti su jedna od indikacija nagomilavanja viška u reproduktivnim organima.

Mada simptomi u ovim unutrašnjim organima mogu da izgledaju međusobno nepovezani, oni svi potiču od istog uzroka. Međutim, moderna medicina ih često ne posmatra kao međusobno povezane. Na primer, osobu koja ima teškoća sa sluhom upućuju specijalisti za bolesti uha, a onu koja ima kataraktu specijalisti za očne bolesti. Međutim, katarakta je simptom niza međusobno povezanih problema, kao što su nakupljanje sluzi u grudima, bubrezima i polnim organima.

USKLADIŠTENJE

U toj fazi, višak u raznim oblicima nagomilava se kao u kakvom skladištu u dubljim vitalnim organima, kao što su srce i jetra, i oko tih organa. Što se tiče krvotoka, višak se često nakuplja oko srca i u njemu, kao i u tkivima srca. On može da se akumulira i u arterijama i oko arterija. Te masne naslage, uključujući nagomilani holesterol, smanjuju sposobnost srca da pravilno radi i ometaju glatko prolaženje krvi kroz arterije. Krajnji rezultat je često srčani napad. Glavni uzrok nastanka ovog problema predstavljaju namirnice koje sadrže velike količine čvrstih zasićenih masnoća. Mnogi nutricionisti i lekari su danas

svesni međusobne veze koje uzimanje zasićenih masnoća i holesterola ima sa bolestima srca i krvotoka, ali oni često previđaju efekte šećera i mlečnih proizvoda, koji, i jedan i drugi, u velikoj meri doprinose razvijanju ovih bolesti.

U našem telu, belančevine, ugljeni hidrati i masnoće koje uzimamo često se pretvaraju jedni u druge, što zavisi od unesene količine svake od ovih namirnica kao i od potreba organizma u određeno vreme. Ako u sebe unosimo više tih namirnica nego što nam je potrebno, višak se normalno izbacuje. Međutim, količina viška često premašuje mogućnosti tela da ga se oslobodi. Kada se to dogodi, višak se taloži u jetri u obliku ugljenih hidrata, u mišićima u obliku belančevina ili u celom organizmu u obliku masnih kiselina.

DEGENERACIJA KRVI I LIMFE

Ako je krvotok pun masnoća i sluzi, višak će, kao što smo videli, početi da se akumulira u organima. Pošto pluća i bubrezi obično prvi bivaju napadnuti, njihove funkcije filtriranja i prečišćavanja krvi postaju manje efikasne. To stanje vodi pogoršavanju kvaliteta krvi i takođe pogađa limfni sistem. Operacije kao što su vađenje krajnika takođe doprinose degeneraciji limfnog sistema, zbog toga što umanjuju sposobnost tog sistema da se prečišćava. Takve operacije na kraju dovode do čestog oticanja i zapaljenja limfnih žlezda, što ima za posledicu hronično pogoršavanje kvaliteta krvi, naročito crvenih i belih krvnih zrnaca.

TUMORI

Kada crvena krvna zrnca počnu da gube svoju sposobnost da se pretvaraju u normalne ćelije tela, organizam ne može više dugo da živi. Loše funkcionisanje creva takođe može da doprinese degeneraciji kvaliteta krvi, pošto kvalitet krvnih ćelija i plazme dobrim delom potiče od tankog creva. U mnogim slučajevima su crevne čupice u tankom crevu obložene masnoćom i sluzi. To je najčešće kisela sredina, koja ne može da bude ishodište prirodno zdravog krvotoka.

Zbog toga, organizam u toj fazi, da bi sprečio neposredan kolaps, lokalizuje toksine u obliku tumora. Tumor može da se uporedi sa skladištem sakupljanja degenerativnih ćelija iz krvotoka. Dokle god se neko nepravilno hrani, organizam će nastaviti da izoluje nenormalan višak i toksine u specifičnim oblastima, što će imati za rezultat stalan rast kanceroznog tumora. Kad ova posebna lokacija više nije u stanju da apsorbuje višak toksina, telo mora da traži neko drugo mesto da ga lokalizuje, i tako se rak širi. Taj proces se nastavlja sve dok rak ne metastazira po celom telu i osoba, na kraju, ne umire.

S obzirom na ono što je dosad rečeno, možemo zaključiti da simptomi kao što su suva koža, promene na koži, otvrdnuća na grudima, teškoće sa prostatom, vaginalni sekreti i ciste na jajnicima predstavljaju potencijalna pretkancerozna stanja. Takvo stanje neće morati da se razvije u rak ako promenimo svakodnevni način ishrane.

5.

Makrobiotička ishrana za predupređenje raka

Dijetetske preporuke koje ovde dajemo formulisane su na osnovu univerzalnih tradicija u ljudskoj ishrani, kako na Istoku, tako i na Zapadu, i one su, osim toga, usavršavane tokom nekoliko decenija, na osnovu savremenog iskustva u makrobiotici, pomoću koje su se ljudi izlečili od raka, radijacione bolesti i drugih fizičkih i psihičkih poremećaja našeg vremena. Ako se ove preporuke pažljivo primenjuju, može se stabilizovati opšta fiziološka ravnoteža u organizmu; njihovom primenom postiže se predupređenje ne samo raka nego i većine ostalih bolesti. Ovaj prilaz ishrani namenjen je osobama čije je opšte zdravstveno stanje dobro. Što se, pak, tiče ljudi koji imaju rak ili ozbiljno pretkancerozno stanje, u njihovoj ishrani potrebna su prilagođavanja, zavisno od specifičnog slučaja, a preporučljivo je da se ona vrše pod kontrolom kvalifikovanog makrobiotičkog savetnika ili lekara. Ta posebna prilagođavanja su detaljno izneta za svaki pojedinačni oblik raka u II delu ove knjige. Ljudi koji nemaju većih zdravstvenih problema mogu da primenjuju opštu ishranu za predupređenje raka, koju ovde navodimo.

INTEGRALNE ŽITARICE

Približno 50 do 60 odsto naše svakodnevne hrane treba da se sastoji od kuvanih integralnih žitarica. Među ove spadaju mrki pirinač, integralna pšenica, proso, ječam, kukuruz, raž i heljda, a mogu da se kuvaju na razne načine. Kada se priprema mrki pirinač, najbolje je kuvati ga pod pritiskom, u ekspres-loncu od nerđajućeg čelika. Kuvan pod pritiskom, pirinač je bolji za svakodnevnu ishranu nego ako se kuva u običnom loncu, zbog toga što se dugotrajnim kuvanjem gube mnogi hranljivi sastojci. Što se, pak, tiče pšenice, njena zrna su prilično tvrda i nešto teže se žvaću, te se stoga pšenica obično melje u brašno, od koga se peče hleb. Idealno je pripremiti hleb od sveže samlevenog žita, bez dodavanja kvasca. Žitarice mogu da se jedu i u obliku testenine, odnosno rezanaca, što posebno važi za heljdu (soba) i rezance od integralne pšenice (udon). Opšte uzev, većinu obroka od žitarica treba da uzimamo prvenstveno u obliku zrna; u tom obliku one su korisnije nego izdrobljene ili prerađene, recimo u vidu bulgura, kukuruzne prekrupe ili valjanog ovsa. Hleb i proizvodi od brašna teže se vare nego žitarice u zrnu, a utiču i na stvaranje sluzi. Pored žitarica u zrnu, veoma su preporučljivi i čapati, tortilje i druge tradicionalne pogače, kao i kiselo testo od pšenice i raži. Proizvodi od žitarica kao što su seitan (poznat takođe pod nazivom „pšenično meso" ili gluten) mogu se uzimati nekoliko puta nedeljno kao izvor belančevina.

SUPE

Oko 5 do 10 odsto naše svakodnevne hrane (jednu do dve činijice) možemo da uzimamo u obliku supe. Možemo da pripremimo supu sa miso ili tamari sosom od soje, morske soli i žitarica, a tokom kuvanja možemo da dodajemo razne vrste zelenog povrća i algi, naročito vakame ili kombu. Ukus miso ili tamari supe treba da bude blag, niti odveć slan, niti odveć neslan. S vremena na vreme možemo da jedemo i supe od žitarica, pasulja ili povrća. Možemo da pripremimo i neku odličnu sezonsku čorbu, recimo leti od kukuruza ili u jesen od bundeve.

JELA OD POVRĆA

Oko 25 do 30 odsto naše svakodnevne ishrane treba da sačinjavaju jela od svežeg povrća, koja mogu da se pripremaju na različite načine: pirjanjena, kuvana na pari, pečena i kuvana pod pritiskom. Šargarepa, luk, dajkon (bele rotkve), repa, crvene rotkvice, čičak, lotosov koren, rutabake, paškanat i turovet su odlične vrste povrća od korenja i stabljika. Kada pripremate povrće od korenja, jedite i koren i lišće, kako biste dobili odgovarajuću ravnotežu hranljivih sastojaka korišćenjem cele biljke. Od povrća koje raste na zemlji, prilično su hranljivi i mogu svakodnevno da se jedu kupus, karfiol, briselske prokule, prokule. kineski kupus, žir i beli orah, izdrobljeni, kao i bundeva. Od zelenog i belog lisnatog povrća dobri su za svakodnevnu ishranu potočarka, kelj, peršun, praziluk, ljutika, maslačak, kolard kelj, bok-čoj, zeleni delovi dakona, šargarepe, repe i slačice. Među povrće za povremenu upotrebu spadaju krastavac, zelena salata, boranija, celer, prokelj, žute bundeve, grašak, švajcarske artičoke, crveni kupus, pečurke (obične i šiitake), keleraba, endivija, cikorija i čičoka. Opšte uzev, do jedne trećine povrća može da se jede sirovo u obliku salate ili tradicionalno pripremljene turšije. Bolje je, međutim, izbegavati majonez i komercijalno proizvedene prelive za salatu. Povrće koje potiče iz tropskih ili suptropskih krajeva, kao što su plavi patlidžan, krompir, paradajz, špargle, spanać, cvekla, indijski krompir, jam, tikvice, avokado, artičoke, zelene i crvene paprike i druge vrste trebalo bi izbegavati ili svesti na minimum, ukoliko ne živite u toploj i vlažnoj klimi.

MAHUNARKE I ALGE

Od 5 do 10 odsto svakodnevne hrane mogu da sačinjavaju kuvane mahunarke i alge. U svakodnevnoj ishrani mogu od mahunarki da se koriste azuki (mali crveni) pasulj, leblebija i sočivo. Druge vrste mahunarki mogu da se koriste povremeno: soja, zatim vrste pasulja: pinto, beli, crni kornjačin, mornarički, bubrežasti, lima, suvi grašak i crnooki grašak. Proizvodi od soje kao što su tofu, tempeh i nato mogu umereno da se koriste. Morske alge, uključujući kombu (krupna morska trava), vakame, hidžiki, arame, nori, dulse, agar-agar i irska mahovina, bogate su mineralima i trebalo bi u malim količinama svakodnevno da se koriste,

i to u supama, kuvane sa povrćem ili mahunama, odnosno kao prilog jelu. Ova jela mogu da budu začinjena umerenom količinom tamari sosa od soje, morskom solju ili sirćetom od žitarica, kao što je sirće od mrkog pirinča.

DODATNE NAMIRNICE

Osobe koje su uglavnom dobrog zdravlja mogu, po želji, da u svoju hranu uključe i sledeće dodatne namirnice:

ŽIVOTINJSKE NAMIRNICE

Mala količina bele ribe ili druge životinjske hrane iz mora može da se jede nekoliko puta nedeljno. Bela riba obično sadrži manje masnoće nego crvena ili plava riba. Isto tako, u morskoj ribi obično ima manje hemijskih zagađivača nego u rečnoj. I male sušene ribe (iriko), koje se jedu cele, sa kostima, mogu povremeno da se uzimaju, sa povrćem, u supi ili kao prilog. Izbegavajte ili drastično ograničite sve ostale životinjske namirnice, uključujući govedinu, jagnjetinu, svinjetinu, teletinu, piletinu, ćuretinu, pačetinu, guščetinu, divljač i jaja. Izbegavajte ili drastično ograničite sve mlečne proizvode, uključujući sir, buter, mleko, obrano mleko, mlaćenicu, jogurt, sladoled, pavlaku, kiselu pavlaku, margarin i kefir.

VOĆE

Sveže voće može da se jede nekoliko puta nedeljno — po mogućstvu kuvano ili prirodno sušeno — kao dodatak ili desert, pod uslovom da je to voće koje uspeva u lokalnoj klimatskoj zoni. Povremeno može u umerenim količinama da se uzima i sveže voće, i to u sezoni kada to voće rađa. U umerenom klimatskom pojasu to su jabuke, jagode, trešnje, breskve, kruške, šljive, grožđe, kajsije, suve šljive, borovnice, kupine, maline, dinje cerovače, dinje medenike, lubenice i mandarine. U takvoj klimi izbegavajte ili uzimajte samo u malim količinama tropsko i suptropsko voće kao što su banane, pomorandže, grejpfrut, ananas, mango, papaja, smokve, urme, kokos i kivi, čak i ako su ti plodovi kuvani ili sušeni, osim tokom kratkog perioda, iz specifičnih medicinskih razloga. U tropskim i suptropskim regionima to voće može da se uzima često, ali u malim količinama. Voćni sok je obično suviše koncentrisan da bi se redovno pio, mada povremeno može da se uzima po velikoj vrućini, recimo jabukovača, dok u jesen ovaj napitak po mogućstvu treba da bude zagrejan. Sušeno voće može da se jede povremeno, ako je iz istog klimatskog regiona.

DESERT

Desert može da se uzima dva do tri puta nedeljno u umerenim količinama; to mogu da budu kolačići, pudinzi, kolači, pite i druga slatka jela pripremljena sa prirodnim sastojcima. Desert može da se priprema od jabuka, jesenjih i zimskih tikava, bundeva, azuki pasulja ili sušenog

voća i drugih prirodno slatkih namirnica, bez dodavanja zaslađivača. Međutim, za jela koja moraju da se zaslade preporučuju se kao zaslađivači sirup od pirinča, ječmeni slad, amasake (fermentirano slatko piće od pirinča), kesten, jabukov sok i jabukovača, i sušeno voće, kao što su grožđice. Izbegavajte beli šećer, mrki šećer, sirovi šećer, turbinado šećer, melasu, med, kukuruzni sirup, sirup od zove, čokoladu, rogač, fruktozu, saharin i druge koncentrisane ili veštačke zaslađivače. Za penasti krem, toping-šlag i glazuru treba koristiti tofu, tahini (susamov buter) i druge sastojke od povrća, umesto jaja, pavlake, mleka i sličnih životinjskih namirnica. Odličan želatin od agar-agara, nazvan kanter, može da se začini svežim voćem, sokom od jabuka i drugim prirodnim zaslađivačima.

MEZE

Pržene semenke i jezgrasti plodovi, sa malo morske soli ili tamari sosom od soje, mogu katkad da se uzimaju kao meze. Prikladne vrste semenki i jezgrastih plodova su susamovo seme, semenke od suncokreta i bundeve, badem, orah, hikori, lešnik i kikiriki. Poželjno je kloniti se preterivanja u potrošnji jezgrastih plodova i butera od njih, jer se te namirnice teško vare i sadrže mnogo masnoće. Kao meze dolaze u obzir i kolači od pirinča, kokice (bez butera) i pržene mahunarke i žitarice.

PIĆA

Među napitke koji se preporučuju za svakodnevnu potrošnju spadaju čaj od pržene grane banče (kukiče), čaj od prženog mrkog pirinča, čaj od prženog ječma, čaj od maslačka, kafa od zrna žitarica i čajevi od krupne morske trave i drugih morskih algi. Mogu da se piju i tradicionalni čajevi koji nemaju aromatični miris ili dejstvo stimulansa. Međutim, kafu, crni čaj i čajeve od aromatičnih trava, kao što su nana, šipak i kamilica, trebalo bi izbegavati, ukoliko se ne uzimaju kao stimulansi iz medicinskog razloga. Za napitke koji se svakodnevno piju, poželjno je da se pripremaju sa izvorskom ili bunarskom vodom. Male količine takve vode možemo da pijemo i da bismo ugasili žeđ. Hlađenu vodu treba izbegavati. Pivo ili sake (vino od pirinča) pripremljeno bez dodataka i šećera i fermentirano na tradicionalan prirodni način može, po želji, povremeno da se uzima u umerenim količinama. Međutim, uzimanje alkoholnih pića trebalo bi uopšte ograničiti na male količine ili, još bolje, izbegavati.

DODATNE DIJETETSKE PREPORUKE

ULJE ZA KUVANJE

Za svakodnevnu upotrebu preporučuje se samo nerafinisano susamovo ili kukuruzno ulje i ulje od semena slačice. Druga nerafinisana biljna ulja, kao što su ulja od šafranike, suncokreta i masline, mogu ponekad da se koriste. Izbegavajte sva hemijski prerađena biljna ulja, buter, mast i margarin od soje.

SO

Za začinjavanje jela mogu da se koriste na prirodan način prerađena, mineralima bogata morska so i na tradicionalni način, bez hemijskih dodataka, pripremljeni miso i tamari sos od soje. Svakodnevni obroci ne bi trebalo da budu suviše slani; začinjavamo ih dok se kuvaju, a ne kad se iznesu na sto. Već pripremljenim jelima možemo da dodajemo začine i priloge.

TURŠIJA

Mala količina domaće turšije može svakodnevno da se jede radi boljeg varenja. U makrobiotičkoj ishrani, ova prirodno fermentirana jela prave se od raznog korenja i okruglog povrća, kao što su dajkon ili rotkvice, šargarepa, kupus i karfiol, i stavljaju u turšiju od morske soli, pirinčanih ili pšeničnih mekinja, tamari sosa od soje, umebošija ili misoa. Izbegavaju se začini, šećer i sirće. Kad su topliji dani ili kad su u pitanju osobe koje treba da smanje uzimanje soli, preporučuju se lakše turšije, koje su manje odstajale. Duže odstajale slanije turšije mogu da se uzimaju po hladnijem vremenu i preporučuju se osobama čiji je organizam oslabljen. Za pripremanje turšija mogu da se koriste različiti bokali, zemljani lonci i mala burad, a vreme kiseljenja može da bude od nekoliko časova do više nedelja, meseci, pa i godina. Među glavne vrste turšije spadaju *brza turšija od tamarija,* koja se pravi potapanjem tanko narezanog korenja ili okruglog povrća u mešavinu od polovine tamari sosa i polovine vode, u kojoj stoji samo dva do tri časa; *turšija od tamarija,* koja se priprema na isti način, ali tako da stoji tri do pet dana; *turšija od umebošija,* koja se priprema tako što povrće tri do pet dana stoji u vodi u kojoj su nekoliko časova bile natopljene umeboši šljive; *turšija u slanoj vodi,* koja se priprema potapanjem kombua i isečenog povrća u bokal sa hladnom slanom vodom, u kojoj stoji dva do tri dana; *turšija od pirinčanih mekinja* (nuka), koja se priprema tako što se stavljaju, red po red, pržene mekinje od pirinča ili pšenice, morska so i povrće u zemljani lonac, gde stoje jednu do dve sedmice ili tri do pet meseci; *turšija od dajkona i lišća od dajkona* (takuvan), koja se priprema od jako posoljenih belih rotkvica sa stabljikama, i kiseli se šest meseci do nekoliko godina.

ZAČINI

Među začine za svakodnevnu upotrebu spadaju *gomašio* (susamova so), koji se obično priprema od 10 do 14 delova prženog susamovog semena na jedan deo pržene morske soli, izmešanih u maloj zemljanoj činiji, nazvanoj suribači; *prženi kombu* (krupna morska alga) ili istucani *vakame,* dobijen tako što se alge, pečene u pećnici dok ne pocrne i istucane u suribačiju, kisele u malom bokalu; *umeboši šljive,* male slane šljive koje su sušene i držane u turšiji više meseci, pa i nekoliko godina, začinjene morskom solju i lišćem od kamenike; *teka,* koja predstavlja kombinaciju šargarepe, čička i lotosovog korena, sitno isečenog i prženog tokom mnogo časova na susamovom ulju i misou; *tamari sos od soje,*

koji je na tradicionalni način prirodno pripremljeni sos od soje; *šio nori*, četvrtasto isečene kao papir tanke alge, koje se kuvaju u izvorskoj vodi i tamari sosu od soje; i *šio kombu*, trake ili kvadrati od krupne morske alge, kuvane u vodi sa tamari sosom od soje i struganim đumbirom.

PRILOZI

Prilozi jelima, koji povremeno mogu da se uzimaju, jesu strugani đumbir, đumbir iz turšije, hren, strugani dajkon ili rotkvice, tanko isečena sveža ljutika, zelena slačica i kiseli kupus. Ti se prilozi naročito koriste za detoksikaciju ribe i algi i kao dodatak heljdi i drugim jelima oštrog ukusa. U svakodnevnoj ishrani treba izbegavati stimulanse, naročito jake začine (kajen, kim, crni biber itd.), aromatične trave, sirće (osim sirćeta od žitarica) i ginseng.

NAČIN JEDENJA

Možete da jedete redovno dva do tri puta dnevno, onoliko koliko vam prija, pod uslovom da je srazmera pojedinih kategorija namirnica, u celini uzev, pravilna i da svaki zalogaj valjano sažvaćete. Dobro žvakanje je bitno za varenje, pa se stoga preporučuje da sve što ste stavili u usta sažvaćete pedeset ili više puta, sve dok vam hrana u ustima ne postane tečna. Jedite kad ste gladni, a ustajte od stola kad osetite da ste zasitili glad ali vam ipak stomak nije pun. Isto tako, pijte samo kad ste žedni. Na tri sata pred spavanje izbegavajte da jedete, da ne bi došlo do stagnacije u crevima i u celom telu. Pre i posle svakog obroka izrazite, izgovorenim rečima ili samo u sebi, zahvalnost prirodi, kosmosu ili Bogu, koji je stvorio hranu, razmišljate o zdravlju ili sreći čijem ostvarenju ona treba da posluži. Ta zahvalnost može da ima oblik blagosiljanja hrane, molitve, pojanja ili trenutka ćutanja. Izrazite zahvalnost svojim roditeljima, roditeljima svojih roditelja i prošlim generacijama koje su nas othranile, a čije snove mi ostvarujemo, biljkama i životinjama, koje su dale svoje živote da bismo mi mogli da živimo, a onda i seljacima, trgovcima i kuvarima, čija je energija uložena u taj naš obrok.

DOBIJANJE PRIRODNIH NAMIRNICA

Kada birate hranu, važno je da izaberete najsvežije i najkvalitetnije prirodne namirnice. Bilo bi, naravno, idealno kad biste sami gajili žitarice i povrće, i možda ćete poželeti da sami kod svoje kuće pripremate miso, tofu ili seitan. Međutim, za mnoge ljude, naročito ako žive u gradu, lokalne prirodne namirnice, one koje su označene kao „zdrave namirnice" i artikli iz bakalnica i piljarnica predstavljaju glavni izvor njihove svakodnevne hrane. Reč *prirodna*, kad se odnosi na hranu, označava integralne i neprerađene namirnice ili takve koje su prerađene na prirodan način. Prirodne namirnice nazivamo *organski gajenim* kada su to poljoprivredne kulture odgajene bez hemijskih đubriva, herbicida, pesticida i drugih veštačkih sredstava za prskanje useva. Pošto je prilič-

no teško — sem po ukusu — razlikovati organski gajene namirnice od ostalih, moraćete da se oslonite na renome lokalne prodavnice ili snabdevača. Mnogi snabdevači imaju certifikat nekog udruženja za organsko gajenje poljoprivrednih namirnica; to udruženje vrši inspekciju na licu mesta, gde laboratorijski ispituje tle i uzorke proizvoda, a daje i stručne savete poljoprivrednim proizvođačima i potrošačima.

Postoje dokazi o štetnom delovanju hemijske poljoprivrede na ljudsko zdravlje i na samo tle i prirodnu sredinu. Još krajem devetnaestog veka, dr Julijus Hensel (Julius Hensel), nemački agrohemičar, upozoravao je da će uvođenje sintetičkog đubriva, insekticida, forsirano tovljenje stoke i slična praksa dovesti do degeneracije ljudske krvi i limfe i do sve češće pojave mnogih degenerativnih bolesti. On je 1893. godine u svojoj knjizi *Hleb iz kamenja* napisao sledeće:

> „Poljoprivreda se sada nalazi u znaku raka... Ne možemo ravnodušno da posmatramo kakve vrste useva gajimo za našu hranu i kakvim supstancama đubrimo naša polja. Ne bi smelo da nam bude dovoljno to što imamo obilnu letinu; te velike količine moraju da budu i *dobrog kvaliteta*. Neosporno je da prostim đubrenjem laporom, tj. kalcijum-karbonatom mogu da se dobiju tako veliki prinosi da čovek postane sklon tome da se uvek zadovoljava laporom, ali pri takvom jednostranom đubrenju razviće se polako ali sigurno negativni efekti razne vrste; otuda i izreka: ‚Ako očevi đubre zemlju laporom, oni će biti bogati, ali njihovi sinovi siromašni.' ... Pošto je naše današnje sitno mleveno belo brašno bez mekinja gotovo u potpunosti lišeno (hranljivih sastojaka), ne treba da se čudimo tolikoj rasprostranjenosti oboljenja modernog doba."

Organski gajene namirnice ne mogu se uvek nabaviti, a i skupe su. Zbog toga, umesto njih, treba da kupujemo najkvalitetnije namirnice od onih koje nudi tržište i da ove valjano peremo i propismo kuvamo da bismo iz njih uklonili sve potencijalno opasne hemijske supstance. Preporučljivo je takođe da za ljubav našeg zdravlja izbegavamo sve prehrambene proizvode koji se industrijski masovno proizvode, a među koje spadaju „instant", konzervisane, smrznute namirnice, rafinisane žitarice i brašno, prskane namirnice kao i obojene i zračene, i sve prehrambene artikle proizvedene uz dodavanje hemijskih supstanci, aditiva, konzervansa, stabilizatora, emulgatora i veštačke boje.

ISTRAŽIVANJA U OBLASTI ISHRANE

Tokom poslednje decenije savremeno društvo je postepeno postalo svesno svih ograničenja hemijske poljoprivrede i tehnologije hemijske obrade namirnica. Najnovija medicinska istraživanja su pokazala da većina namirnica koje spadaju u makrobiotičku ishranu štiti od raka i drugih degenerativnih bolesti. U II delu ove knjige izneseni su rezultati nekoliko stotina istraživanja; oni su razvrstani prema oblicima raka na koje se odnose. Međutim, kao što smo videli, rak nije izolovan fenomen, nego bolest celog organizma. A namirnice o kojima je reč bitno će dop-

rineti smanjenju rizika od bilo kog oblika raka. Razmotrimo, dakle, ukratko najvažnije medicinske zaključke proistekle iz proučavanja osnovnih kategorija namirnica koje se koriste u ishrani za zaštitu od raka.

1. *Integralne žitarice.* — Veliki broj raznih epidemioloških, laboratorijskih i kliničkih istraživanja pokazuje da integralne žitarice, bogate biljnim vlaknima i mekinjama, kao sastavni deo uravnotežene ishrane, štite gotovo od svih oblika raka. Izveštaj koji je pod naslovom *Prehrambeni ciljevi* objavio izabrani komitet Senata SAD, dokument *Zdravo stanovništvo,* koji je potpisao šef američke Sanitetske uprave, izveštaj američke Nacionalne akademije nauka *Način ishrane, dijetetika i rak* i mnoge druge studije u svojim zaključcima traže bitno povećanje svakodnevne potrošnje integralnih namirnica, kao što su mrki pirinač, proso, ječam, ovas i integralna pšenica.

2. *Supe.* — U zaključcima desetogodišnjeg istraživanja japanskog Nacionalnog centra za proučavanje raka, završenog 1981. godine, izneto je da su ljudi koji su svakodnevno jeli miso supu bili za 33 odsto manje skloni obolevanju od raka želuca nego oni koji nikad nisu jeli tu supu. Ovim istraživanjem je takođe utvrđeno da miso na efikasan način sprečava bolesti srca i jetre.

3. *Povrće.* — Veliki broj studija o zdravlju stanovništva raznih nacija pokazuje da redovno uzimanje kuvanog povrća, naročito onog koje je tamnozelene ili tamnožute boje — kao što su prokule, šargarepa i kupus — pomaže u zaštiti od raka. U Japanu je laboratorijsko ispitivanje sprovedeno 1970. godine pokazalo da šiitake pečurke imaju snažno delovanje protiv tumora, i to bez toksičnih propratnih pojava. „Promene u ishrani koje su sada u toku izgleda da smanjuju našu zavisnost od namirnica životinjskog porekla", rečeno je na jednoj konferenciji Nacionalne akademije nauka koja je bila posvećena budućnosti ishrane Amerikanaca. „Verovatno ćemo i ubuduće da jedemo smanjene količine masnoća životinjskog porekla, a sve više se navikavati na povrće i druge biljne namirnice kao izvore proteina. U našoj ishrani će verovatno biti sve više namirnica od povrća, od kojih neke možda štite od raka."

4. *Mahunarke i alge.* — Epidemiološke studije pokazuju da redovno korišćenje mahunarki, kao što je sočivo, umanjuje rizik od raka. Pored toga, soja, koja je važan izvor proteina u makrobiotičkoj ishrani, izdvaja se kao naročito efikasna u redukovanju tumora. Aktivni faktor u soji naziva se proteazni inhibitor. Laboratorijska ispitivanja pokazuju da soja i neke druge mahunarke i semenke koje sadrže ovaj faktor, ako se dodaju ishrani, sprečavaju razvoj tumora dojke, želuca i kože. Soja u zrnu i proizvodi od soje, uključujući miso, tamari sos, tofu, tempeh i nato, standardne su namirnice u makrobiotičkoj ishrani. Osim toga, više medicinskih istraživanja i istorija bolesti ukazuje na to da alge pomažu u eliminisanju radioaktivnih elemenata i drugih teških čestica iz organizma. Na primer, istraživanja koja su 1964. započeta na Makgilovom (McGill) univerzitetu u Kanadi pokazala su da jedna supstanca koja se nalazi u kelpu i drugim morskim algama može da smanji za 50 do 80 odsto količinu radioaktivnog stroncijuma koji organizam apsorbuje kroz creva. U Bolnici sv. Luke u Nagasakiju grupa lekara i pacijenata makrobiotičara koja je preživela atomsko bombardovanje od 9. avgusta 1945.

godine zaštitila se posle toga od potencijalno smrtonosnih doza radijacije dijetom od mrkog pirinča, miso supe, morskih algi i morske soli. Nuklearna energija i isprobavanje nuklearnog oružja predstavlja danas ozbiljnu opasnost po zdravlje gotovo svih ljudi. (Za dalje informacije o zaštitnom delovanju ovih namirnica od posledica nuklearne radijacije, vidi Poglavlje 16, o leukemiji, II deo.)

Sledeća tabela daje pregled glavnih vrsta namirnica i faktora iz čovekove sredine koji, udruženi, mogu da dejstvuju tokom dugog perioda i da uzrokuju ili da podstaknu pojavu raka, kao i onih faktora koji mogu da zaštite i da leče od raka. Ova lista je zasnovana na dijetetskim istrživanjima i istorijama bolesti pacijenata lečenih makrobiotičkom ishranom, iznetim u II delu ove knjige, kao i na istraživanjima čovekove sredine čiji su rezultati opšteprihvaćeni.

RAK, ISHRANA I DRUGI FAKTORI

LOKACIJA RAKA	VISOK RIZIK		NIZAK RIZIK
	Primarni faktori	*Dodatni faktori*	*Zaštitni faktori*
Bešika	meso, jaja, živina, ulje, mast, mlečni proizvodi, šećer	belo brašno, voće, bezalkoholna pića, kafa, hlorisana voda, veštački zaslađivači, zagađenost vazduha	integralne žitarice, mahunarke, žuto i zeleno povrće, alge, izvorska voda
Kosti	meso, jaja, čvrste masti, rafinirana so	šećer, mlečni proizvodi, stimulansi, zračenje	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge, šiitake pečurke, morska so
Mozak (unutrašnji region)	meso, mlečni proizvodi, živina, jaja, riba u ulju	šećer, ulje, voće, sokovi, začini, stimulansi, droge, lekovi, pesticidi	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge
Mozak (spoljašnji region)	ulje, mast, šećer, mlečni proizvodi, začini, bezalkoholna pića, hemijske supstance, lekovi, droge	hrana životinjskog porekla, vinil-hlorid i ostala plastika, sintetička odeća	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge
Dojke	ulje, mast, šećer, mlečni proizvodi, belo brašno	meso, jaja, živina, začini, bezalkoholna pića, droge, lekovi, rendgensko zračenje, boja za kosu, sintetička odeća	integralne žitarice, mahunarke, proizvodi od soje, zeleno lisnato i belo povrće, alge, dojenje
Grlić materice	meso, jaja, živina, čvrsta mast, mlečni proizvodi, ulje, voće, sokovi	belo brašno, šećer, stimulansi, hemijske supstance, lekovi, DES	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge
Endometrijum	ulje, mast, šećer, meso, mlečni proizvodi, belo brašno	voće, hemijske supstance, kontraceptivne pilule, estrogeni	integralne žitarice, sočivo i mahunarke, zeleno i žuto povrće, alge
Jednjak	ulje, mast, šećer, mlečni proizvodi, začini, hemijske supstance, bezalkoholna pića	hrana životinjskog porekla, naročito konzervisano meso, slanina, šunka, alkohol, duvan, zračenje	integralne žitarice, sočivo i mahunarke, zeleno i žuto povrće, alge

LOKACIJA RAKA	VISOK RIZIK		NIZAK RIZIK
	Primarni faktori	*Dodatni faktori*	*Zaštitni faktori*
Bubrezi	masnoće, ulje, meso, mlečni proizvodi	voće, sokovi, šećer, začini, bezalkoholna pića, stimulansi, hemijske supstance, droge, lekovi	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge
Debelo crevo (i rektum)	meso, jaja, čvrste masti, živina, belo brašno	šećer, mlečni proizvodi, ulje, začini, bezalkoholna pića, pivo, hemijske supstance, droge, lekovi	integralne žitarice, biljna vlakna, mahunarke i sočivo, lisnato zeleno povrće, alge, dobro žvakanje
Leukemija	ulje, mast, šećer, bezalkoholna pića, stimulansi, hemijske supstance	hrana životinjskog porekla, voće, začini, pesticidi, zračenje, rendgenski zraci, industrijski zagađivači	integralne žitarice, miso supa, mahunarke, povrće, alge, morska so
Jetra	meso, jaja, čvrsta mast, životinjski proteini, ulje, belo brašno	šećer, začini, mlečni proizvodi, alkohol, pesticidi, kontraceptivne pilule, droge, lekovi	integralne žitarice, mahunarke, alge, šiitake pečurke
Pluća	meso, jaja, živina, mlečni proizvodi, šećer, ulje, belo brašno	začini, voće, stimulansi, droge, duvan, zagađenost vazduha, azbest	integralne žitarice, lisnato zeleno i žuto povrće, mahunarke, alge, svež vazduh
Limfom i Hodžkinova bolest	mleko i drugi mlečni proizvodi, šećer, ulje, mast, bezalkoholna pića, hemijske supstance	hrana životinjskog porekla, začini, pesticidi, benzin, zračenje, rendgenski zraci, vađenje krajnika	integralne žitarice, sočivo, mahunarke, povrće, semenke, jezgrasti plodovi, alge
Melanom	meso, šećer, živina, jaja, mlečni proizvodi, ulje, belo brašno	voće, bezalkoholna pića, začini, stimulansi, hemijske supstance, lekovi, PCB	integralne žitarice, mahunarke, alge
Jajnici	meso, čvrsta mast, jaja, proteini životinjskog porekla, mlečni proizvodi, ulje	šećer, belo brašno, voće, sokovi, stimulansi, hemijske supstance, kontraceptivne pilule	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge, šiitake pečurke
Pankreas	meso, jaja, živina, sir, mast, ulje, šećer	mleko i drugi mlečni proizvodi, belo brašno, začini, kafa, duvan, zračenje	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge, šiitake pečurke
Prostata i testisi	čvrste masnoće, meso, jaja, sir	ulje, mlečni proizvodi, šećer, belo brašno, voće, kafa, hemijske supstance, droge, lekovi	integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge, šiitake pečurke
Koža	masnoće, ulje, mlečni proizvodi, belo brašno, šećer, voće, sokovi, začini, bezalkoholna pića, hemijske supstance	hrana životinjskog porekla, sunčani zraci, industrijski zagađivači	integralne žitarice, mahunarke, proizvodi od soje, povrće, alge, sunčani zraci u kombinaciji sa nemasnom ishranom
Želudac	beli pirinač, belo brašno, ulje, sirće, stimulansi, alkohol	hrana životinjskog porekla, mlečni proizvodi, industrijski zagađivači	integralne žitarice, mahunarke, miso supa, proizvodi od soje, lisnato zeleno i belo povrće, alge

PRELAZAK NA PRIRODNE NAMIRNICE

Tokom poslednje decenije na stotine hiljada ljudi u SAD, Kanadi, Evropi, Latinskoj Americi, na Srednjem istoku, u Australiji i na Dalekom istoku prihvatilo je ishranu za zaštitu od raka; oni su došli do zaključka da je to hranljiva, zasitna i veoma ukusna ishrana. Većina ljudi je zapazila da im se posle preorijentacije na integralne neprerađene namirnice vratio prirodni smisao za ukus jela. Naime, posle višegodišnjeg uzimanja rafinisanih namirnica i proizvoda sa veštačkom aromom, naše kvržice za ukus počnu da atrofiraju i mi zaboravljamo na sočne ukuse, fine mirise i raznovrsnu strukturu žitarica i povrća. Prelaženje na prirodne namirnice će nam, u krajnjoj liniji, ne samo poboljšati zdravlje, već i vratiti životnu radost.

Važno je da sa rafinisanih prehrambenih artikala postepeno pređemo na prirodnu hranu, izbegavajući naglu promenu. Relativno je lako odreći se mesa i živinskog mesa; većina ljudi otkriva da već posle nekoliko nedelja gotovo nimalo ili uopšte više ne oseća želju za mesom. Međutim, ako ipak osetite tu želju, možete češće jesti seitan („pšenično meso") ili tempeh („sojino meso") u vidu „pljeskavica od pšenice" ili „pljeskavica od soje". „Pšenično meso" i „sojino meso" imaju ukus hamburgera, tako da ih mnogi ljudi uopšte ne razlikuju.

Ljudi se obično teže odriču šećera i slatkiša nego mesa. Zbog toga treba postepeno prelaziti na prirodnije zaslađivače i tako omogućiti organizmu da se prilagodi promeni u nivou šećera u krvi. Za početak, šećer treba zameniti medom ili javorovim sirupom. Kada počne da se uspostavlja ravnoteža, onda ćete lako, u periodu od nekoliko sedmica do nekoliko meseci, moći da pređete na srazmerno blaži pirinčani sirup, ječmeni slad i druge zaslađivače na bazi žitarica. A kada vam se vrati potpuno zdravlje, događaće vam se da, čim napunite usta nekom namirnicom koja sadrži šećer, med ili javorov sirup, odmah osetiti glavobolju ili nelagodnost; prirodni odbrambeni sistem vašeg organizma na taj način signalizuje da ste uneli u sebe veoma neuravnoteženu hranu. Moderni ljudi su, međutim, tokom godina unosili toliko šećera i slatkiša da je njihov organizam otupeo na ove efekte.

Ljudi se iz psiholoških razloga najteže odriču treće kategorije namirnica, mlečnih proizvoda. Jer, mlečni proizvodi su najčešće tokom više generacija bili najranija hrana odojčadi i dece onih majki koje su izbegavale da doje svoju decu. Svi smo mi emocionalno snažno vezani za hranu kojom su nas othranili. To posebno važi za kravlje mleko i druge mlečne proizvode; modernim ljudima, pa i onima koji su inače svesni vrednosti zdrave hrane, često je potrebno mnogo vremena da bi prevazišli ovu podsvesnu zavisnost. Ali namirnice od soje i drugi proizvodi od mahunarki, koji sadrže vrlo malo zasićenih masnoća a nimalo holesterola, odlična su alternativa mlečnim proizvodima. Kuhinja prirodne hrane sadrži mnoga raznovrsna jela koja imaju ukus i strukturu slične mlečnim proizvodima da bi se zadovoljile potrebe onih koji tek prelaze na prirodnu hranu: tu su sojino mleko, sojin sladoled, sojin jogurt, tofu sir i tofu slatki kolač od sira.

Međutim, osobe obolele od raka i drugih ozbiljnih bolesti, zavisno od svog stanja, možda nemaju više vremena za takav postepeni prela-

zak i moraju bez odlaganja da prihvate stroži, terapijski, vid ovog načina ishrane. Informacije o tome kako da se to sprovede date su u daljim poglavljima I i II dela ove knjige. Da biste uspešno izmenili svoj jelovnik, bitno je da nova jela budu propisno i ukusno pripremljena. Zbog toga je preporučljivo za svakoga, bio zdrav ili bolestan, da se uči kuvanju od kvalifikovanih makrobiotičkih instruktora. Sve dok niste isprobali ceo asortiman makrobiotički pripremljenih jela i videli kako se ona spravljaju, nećete možda shvatiti dubinu i razmere ovog načina ishrane, niti ćete raspolagati merilima za ocenjivanje proizvoda iz sopstvene kuhinje. Kuvanje je, inače, velika umetnost, a kulinarski priručnici, uključujući i ovaj, mogu da vam daju samo opšte smernice. Uštedećete sebi moguću zbrku i greške ako se za osnovna uputstva i uvođenje u umeće kuvanja obratite jednoj od ovlašćenih ustanova za makrobiotičko školovanje koje su pobrojane u III delu ove knjige. Kad jednom ovladate osnovama makrobiotičkog kuvanja, moći ćete sami da improvizujete i eksperimentišete i konačno ćete naučiti da kuvate tako što ćete se rukovoditi samo svojim intuitivnim osećanjem ravnoteže.

6.

Jin i jang u razvoju raka

Sve se u kosmosu večno menja, a ta promena se vrši u skladu sa beskrajnim kosmičkim poretkom. Tokom cele istorije čovečanstva ljudi su u različita vremena i na različitim mestima uvek iznova otkrivali, saznavali i izražavali taj svemirski poredak, čime su postavili sveopštu i zajedničku osnovu velikim duhovnim, filozofskim, naučnim, medicinskim i socijalnim tradicijama. Laoce, Konfučije, Buda, Mojsije, Hrist, Muhamed i drugi veliki učitelji su u davna vremena poučavali ljude kako da taj univerzalni i večni poredak slede u svakodnevnom životu; za poslednjih dvadeset vekova taj je poredak ponovo otkriven, primenjivan i prenošen ljudima u mnogim zemljama i kulturama.

Posmatranjem sopstvenih misli i aktivnosti iz dana u dan možemo zaključiti da se sve nalazi u pokretu. Sve se menja: elektroni kruže oko centralnog jezgra u atomu; Zemlja se okreće oko svoje ose i u orbiti oko Sunca; Sunčev sistem kruži oko središta naše galaksije; a galaksije se međusobno udaljuju ogromnom brzinom, dok se kosmos nalazi u stalnoj ekspanziji. U tom neprekidnom kretanju možemo raspoznati neki red ili obrazac. Suprotnosti se međusobno privlače da bi nastala harmonija, a sličnosti se međusobno odbijaju da bi se izbegla disharmonija. Određena tendencija prelazi u svoju suprotnost, da bi se potom vratila u prethodno stanje. Tako leto prelazi u zimu; mladost u starost; delanje u mirovanje; planina u dolinu; dan u noć; mržnja u ljubav; siromašni postaju bogati; civilizacije imaju svoj procvat i opadanje; život nastaje i nestaje; kopno se smenjuje sa okeanom; materija se pretvara u energiju; prostor prelazi u vreme. Ovi ciklusi se događaju svuda, u celoj prirodi i u kosmosu.

Pre nekoliko hiljada godina, univerzalni proces promene u Kini nazivao se tao. Razumevanje dinamične prirode stvarnosti bilo je osnova *Ji Đinga* ili *Knjige promena,* koju je proučavalo na hiljade ljudi, među kojima Konfučije i Laoce. Ova dva filozofa zasnivala su svoje učenje na fundamentalnim principima jina i janga — univerzalnim zakonima harmonije i relativnosti. Tako, u najkompletnijim prevodima *Ji Đinga,* kao što je izdanje Vilhelma/Bejnza (Wilhelm/Bayens), nalazimo i Knjigu komentara, koju je dodao Konfučije, a u kojoj je on dao svoju interpretaciju poretka promene. Laoce je, pak, svoje tumačenje *Ji Đinga* dao u *Tao Te Đingu,* čiji centralni stihovi glase:

Tao rodi Jedno,
A Jedno rodi Dva,
Da bi Dva rodilo Tri,
A Tri — sve mirijade sveta.

Sve mirijade na leđima nose Jin
A Jang u naručju svom,
Jer im sklad života daje prava mera
Ova životodavna daha dva.

Iste osnovne principe nalazimo i u drugim istočnim filozofijama. U hinduizmu, npr., Braman ili Apsolutno se podvaja na boga Šivu i boginju Parvati, čiji kosmički ples nadahnjuje i rađa sve fenomene u kosmosu. Ista koncepcija je u šintoizmu izražena u *Kodžikiju* ili *Knjizi o davnini*. U ovoj verziji povesti o stvaranju sveta Ame-nominakanuši ili Beskraj rađa Takami-musabi i Kami-musubi ili bogove centrifugalnosti i centripetalnosti, a iz ova dva božanstva proistekao je sav pojavni kosmos. U budizmu svet promene se naziva samsara, a prikazan je u vidu točka koji pokreće sile tuge i sažaljenja. Tradicije i legende većine starih društava, a naročito mitovi o braći blizancima ili o bratu i sestri, sve ukazuju na ovu ideju.

I na Zapadu, princip ujedinjavanja imao je mnoga imena i oblike. U staroj Grčkoj, filozof Empedokle je smatrao da je kosmos večno poprište delovanja dveju sila koje je nazivao Ljubavlju i Mržnjom. Iako su njegova dela sačuvana samo u fragmentima, nalazimo jedan odlomak koji podseća na *Tao Te Đing*, delo koje je nastalo u istoj epohi. Evo tog odlomka:

Reći ću istinu, dvojnu; ponekad
samo jedno se rodi; drugi put
iz jednog više nastaje.
Dvojno je rođenje svega smrtnog
kao i smrt što dvojna je...
One [Ljubav i Mržnja] su uvek samo to što jesu,
mada se prožimaju u svom oku
pa tako ponekad drukčije postaju,
iako su uvek i zanavek
samo sebi jednake.

U Starom zavetu ritmičko smenjivanje komplementarnih energija često je predstavljeno kao svetlost i tama, a simbolički izraženo u Davidovoj zvezdi, koja pokazuje ravnotežu pomoću dva trougla koji se tako međusobno seku da je jedan okrenut naviše a drugi naniže. I u Novom zavetu nalazimo učenje o dvema međuzavisnim suprotnostima, i to u priči o Besedi na gori, gde Hrist hrani mnoštvo ljudi hlebovima od ječma i dvema malim ribama. Ove ribe možemo da protumačimo kao simbol dveju fundamentalnih energija u kosmosu, čije razumevanje zadovoljava našu duhovnu glad i daruje nam večni život. Ova tema je dalje razrađena u nedavno otkrivenom Jevanđelju po Tomi. U tom jevanđelju Hrist govori svojim učenicima: „Ako vas upitaju: ‚Koji je znak vašeg Oca u vama?' kažite: ‚To je kretanje i mirovanje.' "

U bližoj prošlosti, ujedinjujući princip proučili su, direktno i indirektno, mnogi veliki filozofi i naučnici. Engleski esejista Voking Džon Stjuart (Walking John Stuart) zapisao je 1790. godine sledeće: „Otkrićete da moralno i fizičko kretanje sadrže istu dvojaku silu, centripetalnu i centrigugalnu, i da, kao što su nebeska tela kreću po ustaljenim orbitama... tako se moralna tela... kreću... po orbiti društva." Ralf Valdo Emerson (Ralph Waldo Emerson) je u svojim delima dalje razvio ovu

ideju. Na primer, u svom eseju *Istorija* on kaže: „Kao što vazduh koji dišem potiče iz velikih skladišta prirode, kao što svetlost koja pada na moju knjigu zrači neka zvezda sa udaljenosti od stotina miliona milja, kao što položaj mog tela zavisi od ravnoteže centrifugalnih i centripetalnih sila, tako vekovi treba da poučavaju sate, a sati da objašnjavaju vekove. Svaki pojedinac samo je još jedno otelovljenje univerzalnog duha."

U isto vreme je u Evropi nemački filozof Hegel tvrdio da se ljudske aktivnosti razvijaju iz faze jedinstva, koju je on nazvao tezom, kroz period razilaženja, ili antiteze, ka reintegraciji na višem planu, ili sintezi. Hegelov princip dijalektike je kasnije, naravno, proučio Karl Marks, kome je poslužio kao osnova njegovih filozofskih spekulacija u oblasti politike i ekonomije. Na žalost, Marksov sistem je dobrim delom ostao apstraktan; Marks nije primenjivao dijalektiku na oblast zdravlja, kao ni na mnogobrojne aspekte svakodnevnog života. Hronična bolest ga je sprečila da završi *Kapital*, a njegova žena, kći i saradnik Fridrih Engels umrli su od raka.

U dvadesetom veku, Albert Ajnštajn je bio jedan od naučnih umova koji su shvatili komplementarni antagonizam između vidljivog sveta materije i nevidljivog sveta vibracija ili energije. Pronikavši u to, formulisao je opštu teoriju relativiteta, koja tvrdi da se energija neprekidno pretvara u materiju, dok materija neprekidno prelazi u energiju. Današnja generacija naučnika otkrila je pod elektronskim mikroskopom ne-dvojnu prirodu stvarnosti u dvostruko zavojitoj strukturi DNA. Zavojite spirale hromozoma u jedru ćelije podsećaju nas na drevnu glasnikovu palicu, isprepletenu zmiju ili zmije, drevni simbol Hermesa, boga isceljivanja i lekarske profesije.

U društvenim naukama istoričar Arnold Tojnbi (Arnold Toynbee) je svoje proučavanje civilizacije zasnivao na naizmeničnom delovanju dveju sila koje je nazvao: izazov i odgovor. U jednom od prvih poglavlja njegovog višetomnog *Istraživanja istorije* čitamo: „Od raznih simbola kojima su razni posmatrači u raznim društvima izražavali smenjivanje statičkog stanja i dinamičke aktivnosti u ritmu svemira najprikladniji su jin i jang, zbog toga što elemente tog ritma izražavaju direktno, a ne kroz neku metaforu, uzetu iz psihologije, mehanike ili matematike. Zbog toga ćemo u ovom istraživanju odsad koristiti ove kineske simbole."

Jin i jang, ma kojim ih imenima nazvali, upravljaju svim fenomenima i proizvode kretanje, odnosno stremljenje ili ka spoljašnosti ili ka unutrašnjosti. Jin ili centrifugalno kretanje napolje ima za posledicu širenje, dok jang ili centripetalno kretanje unutra izaziva skupljanje. Ove univerzalne tendencije možemo da poznamo u ljudskom organizmu, npr. kao naizmenično širenje i skupljanje srca i pluća, ili kao peristatičke pokrete želuca i creva tokom prirodnog pokreta varenja. U oblasti astronomije i geofizike ove dve sile se manifestuju kao jedna silazna, centripetalna ili jang sila, usmerena ka centru Zemlje od Sunca, zvezda i udaljenih galaksija, i jedna uzlazna, centrifugalna ili jin sila, usmerena napolje, a nastala rotacijom Zemlje. Svi fenomeni na Zemlji potiču od ovih dveju sila, za koje su stari narodi imali univerzalni naziv Zemlja i Nebo. Sledeća podela antagonističkih i komplementarnih tendencija na jin i jang sadrži klasične primere ovih međuzavisnih sila.

PRIMERI JINA I JANGA

	JIN ∇	JANG △
Atribut	*Centrifugalna sila*	*Centripetalna sila*
Tendencija	Širenje	Skupljanje
Funkcija	Difuzija Disperzija Odvajanje Razlaganje	Fuzija Asimilacija Prikupljanje Organizovanje
Kretanje	Neaktivnije, sporije	Aktivnije, brže
Vibracije	Kraći talasi i viša frekvencija	Duži talasi i niža frekvencija
Smer	Uzlazni i vertikalan	Silazni i horizontalan
Položaj	Više okrenut napolje i periferan	Više okrenut unutra i centralan
Težina	Lakši	Teži
Temperatura	Hladniji	Topliji
Svetlost	Tamniji	Svetliji
Vlažnost	Vlažniji	Suvlji
Gustina	Ređi	Gušći
Veličina	Veći	Manji
Uobličavanje	Ekspanzivnije i krhkije	Kontraktivnije i čvršće
Oblik	Duži	Kraći
Sklop	Mekši	Tvrđi
Atomska čestica	Elektron	Proton
Elementi	N, O, P, Ca itd.	H, C, Na, As Mg itd.
Okolina	Vibracije... Vazduh... Voda...	Zemlja
Efekti klime	Tropska klima	Hladnija klima
Biološki	Više biljnog kvaliteta	Više životinjskog kvaliteta
Pol	Ženski	Muški
Organska struktura	Više šuplja i ekspanzivna	Više kompaktna i kondenzovana
Nervi	Više periferni, ortosimpatički	Više centralni parasimpatički
Stav, emocije	Više blag, negativan	Više aktivan, pozitivan, agresivan
Rad	Više psihološki i mentalni	Više fizički i socijalni
Svest	Univerzalija	Specifičnija
Mentalna funkcija	Više upravljen ka budućnosti	Više upravljen ka prošlosti
Kultura	Više duhovno orijentisana	Više materijalno orijentisana
Dimenzija	Prostor	Vreme

* Korišćeni su simboli ∇ za jin i △ za jang.

PODELA NAMIRNICA NA JIN I JANG

Kao što smo videli u prethodnom poglavlju, hrana je put evolucije, put kojim se jedna vrsta preobražava u drugu. Jesti znači unositi u sebe sve iz naše okoline: sunčeve zrake, tle, vodu i vazduh. Podela namirnica na kategorije jin i jang je bitna za sastavljanje uravnotežene ishrane. Razni faktori u vezi sa rastom i strukturom namirnica pokazuju da li je neka namirnica pretežno jin ili jang.

JIN energija stvara:

rast u toploj klimi;
namirnice koje sadrže više vode;
plodove i lišće;
rast naviše, visoko iznad tla;
kisele, gorke, veoma slatke, veoma ljute i aromatične namirnice.

JANG energija stvara;

rast u hladnoj klimi;
suvlje namirnice;
stabljike, korenje i semenje;
rast naniže, ispod površine tla;
slane, umereno slatke i umereno ljute namirnice.

Da bismo razvrstali namirnice, moramo znati koji su njihovi predominantni faktori, pošto sve namirnice imaju i jin i jang kvalitete. Jedan od najpreciznijih metoda za podelu namirnica je posmatranje ciklusa rastenja pojedinih biljnih vrsta. Tokom zime klima je hladnija (jin). U to doba godine vegetalna energija spušta se u korenski sistem i vitalnost biljke postaje kondenzovanija. Biljke kojima se hranimo, ako rastu u jesen i zimi, suvlje su i koncentrisanije. One mogu dugo da se održe a da se ne kvare. Takve su biljke, npr., šargarepa, paškanat i kupus. U proleće i početkom leta vegetalna energija se penje i novo zelenilo izbija dok vreme postaje toplije (jang). Te su biljke po svojoj prirodi više jin. Letnje povrće je vodenastije i lako kvarljivo. Ono nas rashlađuje, što nam je potrebno tokom toplijih meseci. U kasno leto vegetalna energija dostiže svoj zenit i plodovi sazrevaju. Oni su veoma vodenasti i slatki i rastu visoko iznad tla.

Taj godišnji ciklus izražava smenjivanje pretežno jin i pretežno jang energije uporedo sa smenom godišnjih doba. Isti taj ciklus može se zapaziti i posmatranjem onog dela sveta iz kojeg neka namirnica potiče. Namirnice čija je postojbina u oblastima sa toplom tropskom klimom više su jang. Takvu podelu možemo kod biljaka najčešće da izvršimo i zavisno od njihove boje — mada tu ima dosta izuzetaka — od više jin boja, kao što su ljubičasta, indigo, zelena i bela, do više jang boja, kao što su žuta, mrka i crvena. Pored toga, treba da uzmemo u obzir i proporcionalni sadržaj raznih hemijskih sastojaka, od, recimo, natrijuma, koji je jang ili skupljajući, do kalijuma, koji je jin ili rasprostirući.

U praksi sastavljanja svakodnevnog jelovnika moramo izvršiti pravilan izbor vrsta, kvaliteta i količine namirnica biljnog i životinjskog po-

rekla. Većina biljnih namirnica, sa manjim izuzecima, više je jin od namirnica životinjskog porekla, i to usled sledećih faktora:

1. Biljke su vezane za tle, nepokretne, one rastu na jednom mestu, dok su životinje, svaka ponaosob, pokretne, i one svojom aktivnošću mogu da pokrivaju veliko prostranstvo.

2. Biljke imaju tu univerzalnu odliku da svoju strukturu manifestuju širenjem, pri čemu veći deo raste sa tla naviše ka nebu ili se lateralno rasprostire po tlu. S druge strane, životinje načelno predstavljaju kompaktne i posebne jedinice. Biljke imaju oblike koji su skloni ekspanziji, kao što su granje i lišće, a rastu prema spoljašnjosti, dok se tela životinja formiraju više ka unutrašnjosti, sa kompaktnim organima i ćelijama.

3. Telesna temperatura biljaka je niža od one nekih životinjskih vrsta i biljke načelno udišu ugljen-dioksid a izdišu kiseonik. Životinjske vrste, po pravilu, udišu kiseonik a izdišu ugljen-dioksid. Biljke su uglavnom predstavljene zelenom bojom, koja je boja hlorofila, dok su životinjske vrste predstavljene crvenom, koja je boja hemoglobina. Hemijska struktura im je slična, ali su njihova jedra kod hlorofila od magnezijuma, a kod hemoglobina od gvožđa.

Iako su biljne vrste više jin od životinjskih, taj je stepen različit čak i kod biljaka iste vrste, a možemo i da razlikujemo koje su biljke relativno više jin, a koje su više jang. Opšte je pravilo: kada koristimo biljne namirnice u toplije doba godine ili u toplijoj sredini, biće dobro da, radi veće sigurnosti, ove jang faktore kombinujemo sa povrćem iz jin kategorije. Suprotno tome, kada biramo biljne vrste u hladnije godišnje doba ili u hladnijim oblastima, valja da potražimo protivtežu ovim jin sredinskim faktorima u jelovniku bogatom biljnim namirnicama jang kategorije. Hrani možemo dodati jang kvalitet i produžavanjem trajanja kuvanja kao i povećanjem drugih faktora, kao što su temperatura kuvanja, pritisak i so.

Tako možemo da razvrstamo čitavu skalu namirnica od jin do jang, odnosno od jang do jin, kao i pojedine namirnice unutar svake od ovih kategorija. Namirnice životinjskog porekla su, opšte uzev, krajnje jang; voće, mlečni proizvodi, šećer i začini su krajnje jin; a žitarice, mahunarke i povrće nalaze se blizu središta skale. U samoj kategoriji krajnje jang namirnica možemo da izvršimo dalju podelu namirnica od onih ekstremno do onih ne toliko ekstremno jang sledećim redom: so, jaja, meso, živina, slani sirevi i riba. U kategoriji krajnje jin namirnica, od onih koje su manje ekstremno do onih koje su ekstremno jin nalaze se sledeće: mleko i drugi mlečni proizvodi, tropsko povrće i voće, kafa i čaj, alkohol, začini, med, šećer, bezalkoholna osvežavajuća pića i druge zaslađene namirnice; sve namirnice pripremljene sa hemijskim sredstvima ili veštačkim aditivima, marihuana, kokain i druge droge i većina lekova. Od namirnica u centru ove skale žitarice u zrnu su više jang, a slede mahunarke, semenke, korenasto povrće, lisnato oblo povrće i lisnato razgranato povrće, jezgrasti plodovi i voće koje uspeva u oblasti umerene klime.

Pošto moramo neprekidno da održavamo dinamičku ravnotežu i harmoniju između jina i janga da bismo se prilagodili našoj neposrednoj

okolini, kad god jedemo namirnice sa jednog kraja skale, nas, naravno, privlače one sa drugog kraja. Na primer, jelovnik koji se sastoji od velikih količina mesa, jaja i drugih namirnica životinjskog porekla, koje su veoma jang, zahteva isto tako obilne količine iz krajnje jin kategorije, kao što su tropsko voće, šećer, alkohol, začini i, u nekim slučajevima, droga. Međutim, veoma je teško održati ravnotežu u ishrani ako je jelovnik zasnovan na takvim krajnostima, pa je česta posledica bolest, koja nije ništa drugo već neravnoteža uzrokovana viškom jednog od ova dva ili oba faktora.

Od svih žitarica kojima se hranimo žitarice u zrnu imaju jedinstvene odlike. Pošto su one u isti mah seme i plod, u njima su spojeni početak i kraj vegetacionog ciklusa i one pružaju najuravnoteženiju hranu za potrebe ljudi. Iz ovog razloga, koji stoji u vezi sa evolucijom, kao i zbog uravnoteženog hranljivog sadržaja i velike prikladnosti žitarica da se skladno kombinuju sa drugim biljkama, integralne žitarice su bile glavna hrana u svim ranijim civilizacijama i u svim društvima koja nisu znala za rak.

PODELA BOLESTI NA JIN I JANG

Princip jina i janga može takođe da se koristi da bi se shvatila struktura organizma i poreklo i razvoj bolesti. U ljudskom organizmu, npr., dva ogranka autonomnog nervnog sistema — ortosimpatički i parasimpatički — dejstvuju antagonistički ali komplementarno, kontrolišući automatske funkcije organizma. Na sličan način dejstvuje sistem žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Pankreas, npr., luči insulin, koji kontrolišće nivo šećera u krvi, ali takođe luči anti-insulin, koji uzrokuje podizanje tog nivoa.

Od mnogih bolesti, jedne su uzrokovane tendencijom prekomerne ekspanzije, druge potiču od tendencije prekomerne kontrakcije, a neke su posledica kombinacije ovih dveju suprotnih krajnosti. Glavobolja može, npr. da bude više jang, ako nastaje usled toga što se tkiva i ćelije mozga stežu i međusobno pritiskuju, što izaziva bol; međutim, glavobolja može da bude i više jin, i to ako se tkiva i ćelije međusobno pritiskuju usled nadimanja ili ekspanzije. Slični simptomi mogu, dakle, da proisteknu iz suprotnih uzroka.

Za rak je karakteristično naglo povećanje broja ćelija i, tako posmatran, on je pretežno ekspanzivan ili jin fenomen. Međutim, uzrok raka je složeniji. Kao što je svakome poznato, rak može da se pojavi gotovo na svakom mestu u organizmu. Rak kože, mozga, jetre, materice, debelog creva, pluća i kostiju samo su neki od uobičajenih oblika raka, a svaki od njih ima nešto drukčiji uzrok.

Da bismo to bolje shvatili, razmotrićemo razliku između raka prostate i raka dojke, koji se, i jedan i drugi, sve češće pojavljuju. U najnovije vreme koriste se ženski hormoni za privremeno zaustavljanje razvoja raka prostate. Otkriveno je i to da jedan muški hormon ima slično delovanje na rak dojke, usporavajući njegov razvoj. Uzmimo, međutim, pretpostavku da se ženski hormon daje ženama obolelim od raka dojke. To bi kod njih izazvalo brži razvoj raka, kao što bi i davanje muških

hormona ubrzalo razvoj raka prostate. Zbog toga se žene koje uzimaju pilule za sprečavanje začeća sa estrogenom izlažu većem riziku od raka dojke.

Kao što vidimo iz gornjeg primera, rak dojke i rak prostate imaju suprotne uzroke. Pošto ženski hormoni, koji su više jin, pomažu u neutralisanju raka prostate, možemo pretpostaviti da je ova bolest izazvana viškom jang faktora. A budući da rak dojke može privremeno da se neutrališe pomoću više jang hormona, ova bolest ima suprotan, tj. više jin uzrok. Postoje, opšte uzev, dva tipa raka, zavisno od njihovih uzroka. Prvi je uzrokovan suviše velikom potrošnjom namirnica iz krajnje jang kategorije, kao što su jaja, meso, riba, živina, kondenzovani oblici mlečnih proizvoda, kao što su sirevi, druge slane namirnice i proizvodi od pečenog testa. Drugi tip raka je uzrokovan preteranim uzimanjem namirnica iz krajnje jin kategorije, kao što su bezalkoholna osvežavajuća pića, šećer, mleko i sladoled, citrusno voće, stimulansi, hemijske supstance, belo brašno, začini i namirnice koje sadrže hemijske supstance i veštačke aditive.

U načelu, ako se rak pojavi dublje u organizmu, u nižim delovima tela, ili ako napadne kompaktnije organe, njegov je uzrok uzimanje suviše velikih količina jang namirnica. Jin oblici raka se obično razvijaju na perifernim ili gornjim delovima tela, ili u organima koji su više šuplji i razgranati. Međutim, ova podela nije apsolutna. Iako se rak pojavljuje kao posledica predominacije jednog ili drugog faktora, u njegovom nastanku učestvuje i suprotni faktor, mada u manjem stepenu. Na primer, oblici raka koji potiču od preterane potrošnje jang namirnica ispoljiće se ako je obolela osoba uzimala i krajnje jin namirnice, pošto ova kombinacija podstiče rast tumora.

Tako, na primer, kod Eskima, čiji se jelovnik najvećim delom sastoji od mesa i ribe, rak je bio nepoznat sve dok do njih nisu stigli šećer i drugi rafinisani proizvodi moderne civilizacije. Uključivanje ovih krajnje jin namirnica u njihov jelovnik stvorilo je potrebni podsticaj da njihova inače veoma jang ishrana dovede do stvaranja raznih malignih tumora.

I u svakom organu našeg tela pojedini delovi su po svojoj prirodi više jin ili više jang. Želudac je, npr., kao celina razvrstan kao jin organ, zbog toga što je relativno šupalj i prostran u poređenju sa, recimo, pankreasom, koji je mali i kompaktan. Međutim, želudac može da se podeli na prostraniji, gornji, deo, koji luči jaku kiselinu (više jin) i kompaktniji, donji, deo, koji luči mnogo slabiju kiselinu (manje jin). Gornji deo želuca, poznat kao trup, više je jin, dok je donji deo, pilorus, po svojoj strukturi više jang. Oblici raka koji se pojavljuju u gornjem delu želuca posledica su uzimanja takvih namirnica kao što su šećer, mononatrijum-glutaminat, beli pirinač, belo brašno i drugi krajnje jin proizvodi, dok oni tumori koji se razvijaju u pilorusu nastaju kao posledica preterane potrošnje mesa, jaja, ribe i drugih krajnje jang proizvoda, kombinovanih sa jin supstancama. Pošto se u Japanu široko koriste pretežno jin namirnice, kod stanovnika te zemlje veoma je rasprostranjen rak želuca. U Americi, međutim, preovlađuju rak debelog creva, rektuma, prostate i jajnika, što je posledica potrošnje više jang namirnica, uključujući i zasićene masnoće, pošto se u toj zemlji jede više tamnog mesa i drugih namirnica životinjskog porekla. Ostali oblici raka, kao što su rak pluća,

bubrega, bešike i organa koji u telu imaju centralni položaj, obično su uzrokovani kombinacijom krajnje jin i krajnje jang namirnica, iako su pretežno jang namirnice njihov primarni uzrok. Na kraju ove glave dajemo tabelu najčešćih oblika raka i njihovu opštu podelu na jin i jang. Valja imati na umu da se razni delovi svakog obolelog organa — npr., gornji ili donji, periferni ili centralni, uzlazni ili silazni deo — razlikuju u pogledu stepena jin, odnosno jang oblika, zavisno od različitih kombinacija jin i jang namirnica.

Da bismo doprineli tome da se proces razvoja raka preokrene, važno je da našu ishranu sastavljamo od namirnica iz središnjeg dela skale namirnica, izbegavajući one koje pripadaju krajnje jin i krajnje jang kategoriji. Ishrana koja je izbalansirana oko tog središnjeg dela, a zasnovana na namirnicama kao što su integralne žitarice u zrnu, mahunarke i kuvano povrće, mogu pomoći da se zaštitimo od raka i da lečimo oboljenja raka uzrokovana bilo pretežno jin, ili pretežno jang faktorima. To, međutim, ne znači da istu dijetu treba primenjivati u svakom slučaju. Osobi koja je dobrog zdravlja ishrana za zaštitu od raka pruža veliki izbor namirnica i načina njihovog pripremanja, među kojima mogu da biraju zavisno od niza faktora, uključujući njihove lične potrebe i ukus. Međutim, osobe koje imaju rak ili ozbiljno pretkancerozno stanje moraju najpre da slede strožu dijetu, sve dok im se ne vrati vitalnost, a tada tom jelovniku mogu postepeno da dodaju, radi veće raznovrsnosti, sve veći broj namirnica.

OPŠTA PODELA ŽARIŠTA RAKA NA JIN I JANG

Pretežno jin uzrok	*Pretežno jang uzrok*	*Jin i jang kombinovano*
Dojke	Debelo crevo	Pluća
Želudac (gornji deo)	Prostata	Bešika/Bubrezi
Koža	Rektum	Materica
Usna šupljina (osim jezika)	Jajnici	Jetra
	Kosti	Slezina
Jednjak	Pankreas	Melanom
Leukemija	Mozak (unutrašnji delovi)	Jezik
Hodžkinova bolest		Želudac (donji deo)
Mozak (spoljni delovi)		

7.

Prirodni način lečenja raka

Kada se bolest leči dijetetskim metodima, važno je da ona bude pravilno klasifikovana kao pretežno jin ili jang odnosno kao kombinacija obe ove krajnosti. To posebno važi kad je u pitanju neka bolest opasna po život, kao što je rak. Kada se jednom izvrši ova klasifikacija, konkretne preporuke za odgovarajuću ishranu mogu da budu specifičnije usmerene ka ublažavanju stanja krajnosti u svakom posebnom slučaju.

Lokacija tumora u telu načelno određuje da li je neki rak više jin ili jang. Međutim, u nekim slučajevma, kao što smo videli, rak nekog specifičnog organa može da ima ili jin ili jang odlike. U slučaju pretežno jang raka, treba slediti standardnu ishranu za zaštitu od raka, neznatno modifikovanu tako da budu naglašeni pretežno jin faktori. Obrnuto važi u slučaju nekog od pretežno jin oblika raka. Tada standardna dijeta, koju valja slediti, treba da bude delimično modifikovana tako da u njoj budu naglašeni više jang faktori. Kad je u pitanju rak koji je uzrokovan kombinacijom obeju krajnosti, preporučuje se srednja varijanta u sastavljanju jelovnika. Međutim, u svim slučajevima treba strogo izbegavati sve preterano ekspanzivne i kontraktivne namirnice, pošto su one prvobitno izazvale rak.

Zdrava ravnoteža može ponovo da se uspostavi sastavljanjem jelovnika od namirnica iz središnjeg dela skale i, u slučaju potrebe, njegovim podešavanjem tako da bude naglašen suprotni, komplementarni kvalitet. Ovaj zdravorazumski metod nalazi se u osnovi kako tradicionalnih metoda isceljivanja, tako i medicine i na Istoku i na Zapadu. Na primer, u Hipokratovoj *Prirodi čoveka* čitamo:

> „Bolesti uzrokovane preterivanjem u jelu leče se postom, a one koje su uzrokovane gladovanjem leče se hranjenjem. Bolesti izazvane naporima leče se odmorom; one koje je prouzrokovala lenost leče se naprezanjem. Ukratko: lekar treba da leči bolest po načelu suprotnosti uzroku bolesti, zavisno od njegovog oblika, doba godine i doba života u kojem se pojavila, suprotstavljajući opuštenost napetosti i obrnuto. To će bolesniku doneti najviše olakšanja, i meni se čini da je to princip isceljivanja."

Hipokrat u svojim spisima o lečenju bolesti pominje razne polaritete i relativnosti opisujući organe tela, razne namirnice koje pomažu u bolesti i razne telesne sastave i stanja organizma, kao što su: jak/slab, žestok/blag, izdužen/šupalj.

Za poslednjih 2.500 godina ujedinjujući princip je postepeno nestajao iz zapadnog naučnog i medicinskog rečnika uporedo sa otkrivanjem sve manjih delića stvarnosti pomoću uveličavajućeg stakla i mikroskopa. Bolesti se više ne posmatraju kao celine ili delovi većih sistema, već se raščlanjuju na ćelijske komponente. Savremena medicina ne vidi da se bolest razvija u jednom od dva fundamentalno različita smera već kategoriše bolesti u hiljade međusobno nepovezanih grupa i simptoma.

Neuočavanje razlike između opštih tendencija jin i jang bolesti moglo bi da predstavlja objašnjenje zbog čega određeni lekovi kod nekih osoba izazivaju ozbiljne propratne pojave, iako ih kod drugih nisu izazvali. Time bi se takođe moglo objasniti zbog čega tolike dijetetske terapije i popularne dijete za dobro zdravlje daju ponekad dobre, ponekad loše rezultate, a u nekim slučajevima ostaju bez ikakvog dejstva. Vitamin C je, npr., jin supstanca, koja može da koristi kod nazeba koji je bio podstaknut preteranim uzimanjem kontraktivnih jang namirnica. Međutim, vitamin C, ako se uzima u vidu tableta, umesto u integralnim namirnicama sadržanim u svakodnevnom jelovniku, može, naprotiv, da izazove dalje slabljenje pacijenta, ako je njegov nazeb bio podstaknut uzimanjem preterano jin hrane, s obzirom na to da se uzimanjem vitamina u tom obliku unosi još više ekspanzivne energije u njegov telesni sistem.

Uopštene preporuke za uzimanje vitamina X, leka Y ili namirnice Z da bi se sprečio ili lečio rak ne uzimaju u obzir postojanje dveju suprotnih kategorija ove bolesti. Takve preporuke ne vode računa ni o različitosti telesne građe i zdravstvenog stanja pacijenta, niti o raznim geografskim, socijalnim i ličnim faktorima. Savremena nauka je u pravu kad odbacuje alternativne terapije raka koje ne uzimaju u obzir ove varijable. S druge strane, holistička medicina je u pravu kad dovodi u pitanje metod savremene nauke zbog usredsređenosti na kvantitet uz prenebregavanje kvaliteta. Jedenje integralnih namirnica koje sadrže vitamin C, kao što su prokulice, ima drugačije dejstvo na organizam od uzimanja vitamina C u pilulama, čak i ako je količina ovog sastojka u oba slučaja ista.

DIJETETIČKA RAZMATRANJA

Dijetetske sugestije bi, opšte uzev, trebalo da budu prvenstveno usmerene na to da se krajnje jin ili krajnje jang stanje organizma neke osobe izmeni u stanje bez takvih krajnosti. Kada se kod te osobe ponovno uspostavi prirodnije, uravnoteženije stanje i ovo stabilizuje, njenom organizmu neće više biti potrebno da toksične viškove akumulira u obliku raka. Ako se uvek rukovodimo ovim holističkim gledištem, izbeći ćemo zapadanja u beskrajni lavirint simptoma.

Ukoliko postoji ma i najmanja neizvesnost o tome da li je uzrok raka više jin ili jang, možemo slobodno da preporučimo srednju varijantu ishrane za zaštitu od raka, koja obe tendencije svodi na minimum.

Budući da je rak bolest prekomernosti, ko je bolestan od raka treba da vodi računa o tome da ne preteruje u jelu. Da bi se to sprečilo, save-

tuju se dve važne stvari. Prva je da oboleli sve veoma dobro sažvaće, svaki zalogaj najmanje po 50, a po mogućstvu i 100 puta, sve dok hrana u ustima ne postane tečna. On može da jede koliko želi, pod uslovom da sve što stavi u usta dobro sažvaće i pomeša sa pljuvačkom. Kada se tako žvaće, u ustima se oslobađa jedan enzim koji je bitan za varenje. Druga mera opreznosti je ne jesti bar tri sata pred spavanje. Naime, hrana koja se u to vreme uzima često postaje višak, izaziva lošu probavu, stvara gasove, sluz i masnoću i podstiče razvoj raka. Što se tečnosti tiče, oboleli treba da pije umereno, i to samo kad je žedan.

Kod svakog oblika raka, bez obzira na to da li je jin ili jang, treba strogo izbegavati svako uzimanje masne hrane životinjskog porekla, kao što su meso, jaja, živina i mlečni proizvodi, a i one hrane biljnog porekla koja je uljana i masna. Osoba koja boluje od pretežno jin raka može, međutim, da jede vrlo malu količinu ribe jednom ili dvaput nedeljno, ako to želi. U tom slučaju odgovaralo bi da se mala porcija sitne sušene ribe skuva u supi. Osoba koja ima jang rak trebalo bi da se uzdržava od svake hrane životinjskog porekla, uključujući i ribu, bar u početnom periodu od nekoliko meseci. S druge strane, onaj ko boluje od jin raka treba potpuno da izbegava jezgraste plodove, dok osoba obolela od jang raka može da ih, ako želi, jede u malim količinama. I u jednom i u drugom slučaju treba izbegavati buter od jezgrastih plodova zbog toga što su to veoma uljasti proizvodi, koji sadrže višak proteina. Takođe se preporučuje osobi koja ima jin rak da ograniči ili potpuno izbaci iz svog jelovnika voće i deserte. Osoba obolela od pretežno jang raka može povremeno da uzima male količine kuvanog sušenog i, u nekim slučajevima, svežeg voća, ali samo kad za tim oseća potrebu.

Povrće treba drukčije kuvati za bolesnike od jin i one od jang raka. Kad je u pitanju jang rak, jedan preporučljivi metod sastoji se u tome da se povrće secka dok voda vri; ono se onda stavi u ključalu vodu i ostavi da ključa nekoliko minuta ili samo jedan minut. pa skloni sa vatre; radi ukusa, može da se doda mala količina tamari sosa od soje. Drugi je način da se povrće brzo pirjani, dva do tri minuta, na jakoj vatri, pri čemu se dodaje navrh noža morske soli. Ovim načinima kuvanja sačuvaće se rskavost, svežina i nešto više jin kvalitet povrća. Za obolele od jin raka povrće treba kuvati sporije, duže i temeljnije, uz dodavanje više tamari sosa od soje ili miso začina. Naglasak na zelenom lisnatom povrću, kao što su potočarka i kelj, daje nešto više jin efekat, a naglasak na korenastom povrću, kao što su šargarepa i repa, daće nešto više jang efekat; naglasak na oblom povrću, kao što su luk i bundeva, imaće za rezultat efekat srednje varijante.

Od svakodnevnih napitaka, u prodavnicama prirodne i zdrave hrane može danas da se dobije nekoliko vrsta banča čaja, među kojima uobičajeni zeleni banča čaj i onaj od peteljki banče, koji je poznat i pod nazivom kukiča čaj. Svi se ti čajevi dobijaju od istog žbuna biljke banča. Zeleni čaj se bere leti, a pravi se od zelenog lišća ubranog sa gornjeg dela žbuna. Međutim, nešto listova ostavlja se na granama do jeseni da bi dotle ti listovi postali tvrđi, suvlji i tamniji. Od ovog lišća pravi se uobičajeni banča

čaj, a od granja i peteljki — čaj od peteljki banče, koji se onda suši u pećnici. Zeleni čaj, koji je više jin, sadrži mnogo vitamina C i može da se koristi za neutralisanje toksičnog delovanja unošenja u organizam suviše hrane životinjskog porekla, dok čaj od banča peteljki, koji je više jang, sadrži manje vitamina C, ali mnogo kalcijuma i minerala. Preporučljivo je za sve obolele od raka da uzimaju čaj od banča peteljki (kukiča) kao svoj uobičajeni napitak. Osobe koje boluju od pretežno jang raka mogu s vrena na vreme tokom kraćeg perioda da piju zeleni čaj. Osobama sa drugim tipovima raka zeleni čaj se ne preporučuje. Naravno, bojeni crni čaj i aromatični biljni čajevi, naročito oni koji su hemijski gajeni i prerađeni, ne preporučuju se ni zdravim osobama.

I kad su u pitanju neki začini za svakodnevno korišćenje, kao što su gomašio (susamova so) ili umeboši slane šljive, potrebna su ponekad manja prilagođavanja, zavisno od oblika raka. Specifične dijetetske preporuke za svaki od osnovnih oblika raka navedene su detaljno u II delu, ove knjige, a uzorci jelovnika dati su u III delu.

ŽIVOTNA SREDINA I ŽIVOTNI STIL

Da bi čovek ozdravio od raka, potrebne su, pored promene načina ishrane, i neke druge mere. Da bi se poboljšalo prirodno proticanje i kruženje energije kroz telo, preporučljiv je neposredan kontakt sa elementima prirode. Šetnje po travi, po zemlji ili duž plaže po mogućstvu bosih nogu, predstavljaju odličnu terapijsku meru. Redovna fizička vežbanja, uključujući do-in (istočnjačku samomasažu), jogu ili borilačke veštine, mogu takođe imati blagotvorno delovanje. Čovek treba da bude onoliko aktivan koliko to njegovo zdravlje dopušta, a da se pri tom ne zamara ili iscrpljuje radom.

Otkrića i pronalasci moderne nauke i industrije učinili su naš svakodnevni život udobnijim i efikasnijim. Ali mnogi tehnički uređaji su istovremeno opasni po naše telesno i duhovno zdravlje. Veštačka elektromagnetska energija u našoj okolini menja električni napon u atmosferi oko nas, što ne ostaje bez posledica po naše fizičko i mentalno stanje. Često zapažamo opšti zamor, mentalnu razdražljivost i neprirodni metabolizam kao efekat uređaja sa strujom visokog napona, električnih aparata i drugih komunikacionih uređaja u našoj neposrednoj sredini. Pripremanje hrane na električnom štednjaku ili u mikrotalasnoj pećnici ima naročito nepoželjno delovanje na naše varenje i ishranu organizma, pa je stoga bolje izbegavati ih. Sintetički nameštaj i veštački građevinski materijal mogu da budu prepreka zdravoj relaksaciji. Kada kvalitet naše krvi počne da se menja i ona postane zdrava zahvaljujući promeni ishrane, koja postaje uravnotežena oko središnjeg dela skale namirnica, počeće, prirodno, da se smanjuje i naša zavisnost od tehničkih uređaja za našu udobnost koji nas okružuju. Naš prirodni mehanizam odbrane će se tada obnoviti i naše telo će se lakše prilagođavati krajnostima i vrućine i zime, tako da ćemo zimi biti manje zavisni od centralnog grejanja, a leti od klimatizacije. Mi, doduše, cenimo, poštujemo i nastavljamo da koristimo neke tekovine teh-

ničkog napretka koje nudi moderna civilizacija. Međutim, trebalo bi manje da se oslanjamo na korišćenje suviše mehaničkih i elektronskih uređaja, koji mogu da budu prepreke neometanoj razmeni energije između nas i naše prirodne sredine. Mi naročito nastojimo da izbegnemo one faktore modernog života koji mogu da doprinesu razvoju bolesti ili da otežaju ozdravljenje.

Odeća od sintetičkih materijala, kao što su najlon, poliester i naročito akrilička vlakna, ometaju redovno strujanje energije kroz naše telo. Zbog toga je preporučljivo da ne nosimo takve materijale do samog tela. Rublje od pamuka je idealna alternativa, a kad postepeno budemo promenili našu garderobu, počećemo da se osećamo mnogo prijatnjie u odeći od prirodnog materijala, kao što su stoprocentni pamuk, platno i svila. Trebalo bi, po mogućstvu, da izbegavamo posteljinu, ćebad i ostale kućne stvari od sintetike. Isto tako, trebalo bi da svedemo na minimum često suvišne metalne ukrase, kao što su prstenje, privesci i ostali nakit.

U pacijentovoj sobi treba da bude što bolja cirkulacija vazduha i da sunce ulazi kroz otvorene prozore; nekoliko saksija sa zelenim biljkama takođe će doprineti dubljem disanju i boljem metabolizmu. Televizija, naročito u boji, iscrpljuje organizam, i stoga je treba gledati samo umereno. kako bi se zračenje svelo na minimum. Treba takođe skratiti dugotrajno kupanje u toploj vodi i tuširanja, zato što se njima smanjuje nivo minerala u organizmu. Pacijentova okolina opšte uzev, treba da bude otvorena, vedra, oslobođena svega što deluje mračno i teško. To se odnosi i na takve uticaje kao što su lektira i razgovori.

STAV PREMA ŽIVOTU I DUHOVNA DELATNOST

Mentalni stav bolesnika je, naravno, od velike važnosti. Osoba bolesna od raka mora shvatiti da je sama neposredno odgovorna za razvoj bolesti izborom svoje svakodnevne ishrane, načina mišljenja i načina života. Pacijenta treba hrabriti da duboko razmišlja, da se bavi ispitivanjem onih aspekata mentaliteta modernog čoveka, koji su stvorili problem raka i mnoštvo drugih zlosrećnih situacija. Razmišljajući o tome, trebalo bi da se podseti na bogato nasleđe tradicionalne mudrosti koje su razvile mnoge kulture tokom hiljada godina, kao i da se sa poštovanjem seti beskrajnih čuda sveta prirode, u koji spadaju i čudesni mehanizmi samozaštite i ozdravljenja kojima raspolaže ljudski organizam, a i da sa poštovanjem pomisli na poredak u kosmosu koji stvara ove fenomene.

Molitva, meditacija i vizualizacija (u kojoj se um usredsređuje na predstave isceljivanja) takođe će doprineti poboljšanju toka oporavka. Nekoliko nedavnih medicinskih ispitivanja pokazalo je da mentalna relaksacija, emocionalna podrška i svest o tome da smo deo šire zajednice može doprineti redukciji tumora. Važno je, međutim, da ovi metodi služe kao dopuna, a ne kao zamena za fundamentalne promene u načinu ishrane. Sledeća tabela daje sažet prikaz međuzavisnosti ovih faktora.

Način života	*Zdrav*	*Degenerativan*
Svakodnevna ishrana (primarni faktor)	Integralna Prirodna Organska Nerafinisana Uravnotežena Usklađena s godišnjim dobom Lokalno gajena Pripremljena kod kuće	Prerađena Veštačka Hemijska Rafinisana Krajnje neuravnotežena Neusklađena sa godišnjim dobom Transkontinentalna Kupljena polugotova
Sredina i životni stil (dodatni faktor)	Čista Uredna Aktivan Korišćenje prirodnih materijala	Zagađena Neuredna Sedeći Korišćenje sintetike
Stav prema životu (dodatni faktor)	Spokojan Zahvalan Fleksibilan Sarađujući	Jadikujući Arogantan Krut Takmičarski

Svako mora da shvati da bez hrane nema života, da bez hrane ne možemo stvarati zdravu krv, i da se bez zdrave krvi ne mogu formirati zdrave ćelije, uključujući i ćelije mozga. Snaga našeg uma, naših emocija i našeg duha zavisna je od ishrane koju svakodnevo unosimo u sebe, a ova, recipročno, utiče na naše zdravlje i vitalnost našeg fizičkog bića. Međutim, taj odnos ljudi su često pogrešno shvatali, pa su bolest izjednačavali sa grehom, a zdravlje sa svetošću. Iz kosmičke perspektive, međutim, moralna svetost ne mora nužno da štiti od bolesti i invaliditeta.

Evo i primera. Moja žena i ja vratili smo se nedavno sa seminara o raku i ishrani koje smo držali u Španiji i Portugaliji. U Španiji sam video mnoge bolesnike koji su tražili makrobiotičke konsultacije. Među njima je bila i jedna katolička redovnica od oko trideset i pet godina. Ona je učestvovala na seminaru i kada sam s njom imao poseban razgovor, poverila mi je da je obolela od raka dojke. Upitao sam je koliko ima redovnica u njenom samostanu, i ona mi reče da ih ima oko tri stotine. A na moje pitanje koliko je njih obolelo od raka, odgovorila je da je obolelo šezdeset redovnica, od kojih je trideset već umrlo. Trinaest žena je stupilo u taj manastir u isto vreme kad i ona, a od te grupe dvanaest je umrlo od raka — ona je jedina ostala živa. U nekim slučajevima molitva je možda uticala na produženje života nekih od ovih nesrećnih žena. Međutim, jedino izmenom svakodnevne ishrane u samostanu mogli su njihovi životi da budu spaseni. (Kao primer inspirativnih slučajeva kombinovanja duhovne prakse sa ishranom za zaštitu od raka, vidi slučaj Džona Judzijeviča (John Jodziewicz) u poglavlju o raku kod muškaraca i slučaj Nila Skota (Neil Scott) u odeljku o raku debelog creva, u II delu ove knjige.)

KAKO POČETI?

Kad oboleli jednom odluči da izmeni stanje svog organizma napadnutog rakom time što će prihvatiti uravnoteženiji način života, kombinujući način ishrane, fizičku aktivnost i razmišljanje o sebi, on treba da zaboravi na svoju bolest i da živi toliko vedro, aktivno i normalno koliko je to moguće. Bolesnici od raka su često utučeni; kada takav pacijent počne da jede zdraviju hranu, treba mu pružiti jaku podršku, hrabreći ga da ne bi klonuo duhom i da bi sačuvao optimistički stav.

Situacija je složenija ako je oboleli već primio hemoterapiju, kobaltno zračenje ili je operisan. U takvim slučajevima oporavak je možda nešto teži, ali još uvek moguć sve dotle dok bolesnik ima normalan apetit, vitalnost i želju da živi. U takvoj situaciji je naročito od životne važnosti i za bolesnika i za članove njegove porodice da shvate koliko je značajno sprovođenje u život dijetetskih preporuka. Idealno bi bilo kad bi oni mogli da provedu nekoliko dana, pa i nekoliko sedmica, učeći kako da pripremaju makrobiotičku hranu i kad bi mogli da dobijaju individualne savete od kvalifikovane osobe o odgovarajućem načinu kuvanja i jedenja u njihovom specifičnom slučaju. (Za obaveštenja o centrima za makrobiotičko obrazovanje, koji nude kurseve kuvanja i konsultacije o zdravlju i načinu ishrane obratite se nacionalnom centru Fondacije Istok Zapad, na sledeću adresu: East West Foundation, 17 Station St., Brookline, MA 02146 (617) 731-0564.)

Od raznih oblika raka, rak dojke, grlića materice, debelog creva, pankreasa, jetre, kostiju i kože pokazuju tendenciju dobrog reagovanja na dijetetski metod, dok je teže izmeniti tok raka pluća. Najteže je uticati na oblike raka koji su prouzrokovani jedenjem jaja, naročito ako se pojave duboko u telu, kao što su rak jajnika ili testisa.

Slučajevi koji su još ozbiljniji, tzv. terminalni slučajevi, zahtevaju još više pažnje. U tim slučajevima rak se možda brzo širi i bolesnik, moguće, ima jake bolove uz istovremeni gubitak apetita. U takvim slučajevima potrebne su spoljne aplikacije uporedo sa odgovarajućom ishranom. Hranu treba kuvati tako da namirnice zadrže svoj normalni sklop i konzistenciju ukoliko je pacijent u stanju da žvaće i guta. Ali ako on teško guta takvu hranu, preporučljivo je da se namirnice posle kuvanja izgnječe. Ponekad će biti potrebno da se kuvaju sa više vode da bi dobile mekšu konzistenciju, tako da će više ličiti na pire. Žitarice, povrće, mahunarke i druge namirnice mogu da se kuvaju na takav način i da se zatim ručno izgnječe u tradicionalnom japanskom avanu, suribačiju. Ne valja koristiti električni mikser.

Najvažnije tehnike domaće nege su oblozi od đumbira, melem od taro krompira i melem od heljde. Metodi za pripremanje ovih obloga i melema i za njihovo pravilno korišćenje navedeni su u III delu ove knjige. Većina oblika raka može da se uspešno leči i bez korišćenja ovih spoljnih sredstava. Ona su potrebna samo u 20 do 30 odsto onih slučajeva koji se smatraju terminalnim, ili koji su se komplikovali usled ranijeg lečenja pa iziskuju ove posebne metode. Spoljne aplikacije su takođe efikasne u lečenju raznih pretkanceroznih stanja, benignih tumora i cista, kao što su fibroidni tumori i ciste na jajnicima i dojci.

Postoje, dakle, jednostavna, pouzdana i efikasna rešenja za problem raka i drugih degenerativnih bolesti. Ovi metodi imaju svoje poreklo u zajedničkim korenima tradicionalne medicine Istoka i Zapada, uključujući domaće lekove i narodno lekarstvo, koje danas uspešno primenjuju stotine hiljada ljudi širom sveta. Od toga da li smo kao društvo sposobni da sprovodimo u život ovaj prilaz zdravlju i bolesti zavisiće i to da li će moderna civilizacija nastaviti svoju biološku degeneraciju, ili ćemo stvoriti zdravu budućnost za nas, našu decu i celo čovečanstvo.

8.

Pouzdano dijagnostikovanje raka

Rano otkrivanje raka i tačno razvrstavanje njegovih oblika na jin i jang olakšava prilagođavanje ishrane i životnog stila i doprinosi lakšem oporavku. Jedna od opštih karakteristika modernog života jeste da smo izgubili prirodnu sposobnost da dijagnostikujemo i lečimo bolesti bez pribegavanja složenoj, skupoj i često opasnoj tehnologiji.

Međutim, tokom poslednjih nekoliko godina sve se više pokazuju ograničenja takvog prilaza bolesti i, posebno, raku. Mamografija se našla pod optužbom da isto toliko izaziva rak koliko štiti od njega, a i druge primene rendgenskog zračenja u dijagnostičke svrhe mogu da budu rizične. Papanikolauov razmaz sa grlića materice ponekad pokazuje prisustvo raka tamo gde ga nema, i obrnuto. Uzorci tkiva uzeti prilikom biopsija mogu u operacionoj sali da se zagade i oštete, pa onda, posmatrani pod mikroskopom, mogu da budu pogrešno protumačeni. Događa se da hirurški zahvati koji se preduzimaju radi uklanjanja tumora u nekim slučajevima, u stvari, doprinose širenju raka. Radijaciona terapija može da ošteti zdrava tkiva i da dovede do akutnih ili hroničnih sekundarnih poremećaja. Hemoterapijom mogu da se unište ne samo maligne nego i normalne ćelije, a mogu i da se izazovu razne bolesti deficijencije krvi, što vodi rasprostranjenim infekcijama.

Događa se da hormonalne terapije imaju za posledicu impotenciju ili sterilitet. Anestetici i lekovi za ublažavanje bolova često slabe imunološki sistem organizma i otežavaju ozdravljenje. Ispostavilo se da bi današnji „čudesni" lek protiv raka interferon mogao da bude sredstvo koje će sutra upravo podstaći razvoj raka. Čak i hemijski rastvor u kome se rutinski peru hirurški instrumenti kao i plastične cevčice za intravenozno hranjenje došli su, prilikom medicinskih istraživanja, pod sumnju da možda izazivaju rak.

I pored najoptimističkijih predviđanja i interpretacija statističkih podataka, broj ljudskih žrtava u ratu protiv raka sve više raste. Ta dilema je imala za posledicu da se koncepcija lečenja raka tokom ovog veka znatno izmenila. U lečenju raka, izlečenje više nema ono značenje koje odgovara uobičajenoj definiciji u rečniku — vraćanje u zdravo i dobro stanje — nego znači samo da je pacijent još živ posle pet godina od početka lečenja tumora. *Suzbijanje* je, stoga, prikladnija reč nego *izlečenje,* a za poslednjih nekoliko decenija izvesno povećanje stope slučajeva u kojima je rak suzbijen više govori o napretku postignutom u hirurgiji, transfuziji krvi i korišćenju antibiotika nego o nekom prodoru u samom lečenju raka.

Izazov savremenoj terapiji raka upućen je i u izlaganju koje je u panel-diskusiji u Američkom društvu za istraživanje raka 1969. godine

održao dr Hardin Džouns (Hardin Jones), profesor medicinske fizike na Kalifornijskom univerzitetu u Berkliju, stručnjak za efekte hirurških zahvata, lekova i zračenja i medicinsku statistiku.

„Moja proučavanja su sa sigurnošću dokazala da žrtve raka koje se ne podvrgavaju ispitivanjima žive i četiri puta duže od onih koje su lečenje. Od osoba obolelih od jednog tipičnog oblika raka, one koje su odbijale lečenje živele su u proseku dvanaest i po godina. One koje su pristale na hirurški zahvat i druge vrste lečenja živele su u proseku samo tri godine... Ja ovo pripisujem traumatičnim efektima hirurških intervencija na prirodni mehanizam odbrane organizma. Jer, organizam ima prirodnu odbranu od svakog oblika raka."

U zaključcima dr Hardina možemo čuti eho Hipokratovog upozorenja da bolesnici od raka koji su lečeni hirurški umiru, dok oni koji nisu lečeni nožem požive relativno dugo. Pre tri stotine godina, uoči naučne revolucije, francuski pisac Molijer (Molière) je lakonski primetio: „Ako ostavimo Prirodu na miru, ona će se polako oporaviti od zbrke u koju je zapala. Naša strepnja i naše nestrpljenje mogu tu samo sve pokvariti; gotovo svi ljudi pre umiru od svojih lekova nego od svojih bolesti."

Na osnovu takvih naučnih saopštenja kao što je ono dr Hardina, neki su ljudi zaključili da je moderna medicina jatrogena (da uzrokuje bolesti), pa se stoga više ne obraćaju lekarima i nipošto ne pristaju da odu u bolnicu. Međutim, oni gube iz vida mnoga pozitivna dostignuća, koja su tokom poslednjih decenija ostvarena u urgentnoj medicini, u suzbijanju bolesti i ublažavanju bolova. Mi načelno preporučujemo pacijentima da izbegavaju one aspekte moderne medicine koji više leče simptome nego prave uzorke bolesti i koji su potencijalno opasni. Međutim, pod određenim posebnim okolnostima ponekad je potrebno koristiti aparate i tehnike za spasavanje života kojima raspolažu bolnice. Na primer, ako oboleli od raka više ne može da jede i naglo gubi na težini, njemu bi moglo da bude potrebno da prima infuzije glikoze sve dok se njegov metabolizam ne stabilizuje. U međuvremenu, za njega mogu da se pripremaju meke žitarice u zrnu i pasirano povrće i da mu se ta hrana počne davati u bolesničkoj sobi čim mu se vrati apetit. Slično tome, postoje kritične situacije u kojima su operacija i lečenje zračenjem preporučljivi; takav je, npr., slučaj kada dođe do opstrukcije probavnog trakta, usled koje je potpuno blokirano svako unošenje bilo kakve hrane.

Osim kod takvih situacija spasavanja života, mi ne savetujemo pacijentima da ishranu za zaštitu od raka kombinuju sa hirurškim zahvatima, zračenjem ili hemoterapijom. Međutim, ponekad, pacijenti koji prvi put čuju za makrobiotiku u početku nemaju poverenja u dijatetski prilaz lečenju zbog toga što je to za njih nešto sasvim novo. Ukoliko oni odluče da se naporedo leče makrobiotičkom ishranom i konvencionalnom terapijom, njihov oporavak će možda biti sporiji. Takav prilaz može biti privremeno koristan, ali kada se stanje pacijenta jednom poboljša, bolje je za njega da počne smanjivati učestalost spoljnih tretmana. Ovaj prelazni period može da traje jedan do četiri meseca.

SARADNJA SA MEDICINSKOM PROFESIJOM

Tesno povezano sa već rečnim je i pitanje uzimanja lekova i da li pacijent koji odluči da izmeni svoj jelovnik i shvatanje zdravlja i bolesti treba da prekine sa lekovima i drugim preparatima koji se izdaju na lekarski recept ili bez recepta. Opšte je pravilo da pacijent treba postepeno sve manje da se oslanja na lekove, a ne da odjednom prestane da ih uzima. Većina tih supstanci spada u jednu od sledeće tri kategorije lekova. Prvi su lekovi koji održavaju vitalne funkcije a čije bi ukidanje imalo za posledicu da pacijent odmah umre ili ostane teško onesposobljen. Među ovim lekovima nalaze se neke zamene za hormone. Uporedo sa menjanjem načina ishrane i poboljšavanjem zdravlja i vitalnosti, lekovi se mogu postepeno izostaviti, po mogućstvu pod nadzorom lekara, i to u roku od tri do šest meseci. Ponekad, kao kad je u pitanju insulin, to može da potraje i duže, do godinu dana ili dve godine, zavisno od slučaja. Ako je neki od životno važnih organa operativno odstranjen, onda uzimanje manje lekova ili hormona mora možda ipak da se nastavi do kraja života.

Drugi su oni lekovi koji regulišu faktore stanja organizma kao što je krvni pritisak, zatim antikonvulzivni lekovi, antibiotici, lekovi za astmu, kortizon i slični. Kako se zdravlje poboljšava zahvaljujući novom načinu ishrane, ovi lekovi mogu postepeno da se smanjuju sve dok se potpuno ne izbace, što traje od oko jednog do četiri meseca.

Treću grupu lekova čine sedativi, sredstva za smirenje, stimulansi i dodaci ishrani kao što su, npr., torazin, pilule za spavanje, vitaminske kapsule i mineralne tablete. Ta pomoćna sredstva mogu da se ukinu mnogo brže, u roku od deset dana do dva meseca.

Navedeni rokovi predstavljaju, naravno, samo prosečne orijentacione vrednosti. Svaki slučaj je drukčiji i mora individualno da se procenjuje. Dok se kvalitet krvi ne izmeni zahvaljujući odgovarajućoj ishrani pacijent treba polako da prelazi sa lekova na nov način ishrane i života. Normalno je potrebno deset dana da bi se izmenio kvalitet krvne plazme. Ako je pacijent za to vreme na ishrani za zaštitu od raka, trebalo bi da po isteku tog roka oseti olakšanje u funkcijama varenja i disanja; za to vreme trebalo bi takođe da nestanu bolovi u telu. Posle dve nedelje praktikovanja ovog načina ishrane pojavljuju se promene u krvotoku i izlučivanju, emocije počnu da se menjaju, pacijent obično postaje manje depresivan i manje razdražljiv. Nervne funkcije se poboljšavaju otprilike posle mesec dana, pa onda i mišljenje postaje jasnije i usredsređenije. Posle tri do četiri meseca potpuno će se izmeniti kvalitet crvenih krvnih zrnaca, a koža, kosti, organi i tkiva počinju da zaceljuju. Do tog vremena odnosi pacijenta sa porodicom i prijateljima često postaju uviđavniji, sa više poštovanja i ljubavi. Nervnim ćelijama potrebna su tri godišnja doba ili približno devet meseci da bi se izmenile i kad prođe toliko vremena, pacijentov pogled na život može da stekne više širine, elastičnosti i razumevanja. Za dalje napredovanje do potpune harmonije može da mu bude potrebno tri do sedam godina, pa i duže, a tada počinje u njemu da se razvija i univerzalna svest. I ovde su navedeni samo sasvim opšti, prosečni rokovi, a stvarno vreme koje je nekom potrebno da bi obnovio potpuno zdravlje zavisi od individualnih faktora, pa je stoga različito.

Mi načelno savetujemo obolelima od raka da se redovno konsultuju sa svojim lekarom, da ga obaveštavaju o tome kako im se stanje poboljšava zahvaljujući ishrani za zaštitu od raka, i da se periodično podvrgavaju kontrolnim pregledima. Potpuna medicinska dokumentacija o postepenoj redukciji tumora i obnavljanju normalnih telesnih funkcija biće korisna i budućim medicinskim i nutricionističkim istraživačima. U idealnom slučaju, makrobiotički konsultant i lekar — ukoliko to nije ista osoba — stalno će sarađivati prateći stanje pacijenta. Onda dobijamo najbolji mogući dijatetski tretman i medicinsku pomoć u slučaju da zatreba neka hitna intervencija. Pacijent, porodica, bolnica i makrobiotički konsultant imaju šta da uče jedni od drugih tokom svoje saradnje u obezbeđivanju što boljeg oporavka bolesnika.

Kriza poverenja u sposobnost moderne medicine da leči rak odražava dublji gubitak naše svesti i suda o sopstvenom zdravlju i dobrobiti. Nema dana a da ne čujemo za nekoga ko je bio aktivan i na izgled u najboljoj formi, da je rutinski lekarski pregled pokazao da mu je telo izrešetano tumorima. Koliko često čujemo i da je neko umro od srčanog napada iako mu je lekar nedavno posvedočio da je potpuno zdrav, ili, pak, čitamo u novinama o tragičnom zločinu čiji je počinilac osoba sa nekim ozbiljnim mentalnim ili emocionalnim poremećajem, koji je izmakao pažnji njegove porodice, suseda i drugova na poslu. Naša najusavršenija tehnologija može da otkrije hemijsku strukturu naše krvi i moždanog tkiva, ali ne može da nam ukaže mnogo ranije da li se kod nas ne razvija neko ozbiljno fizičko, mentalno ili emocionalno oboljenje. Sve se više uviđa da se rak razvija tokom mnogo godina, možda i nekoliko decenija. Međutim, približno 50 odsto tumora biva otkriveno tek kad se iz svog primarnog žarišta proširi i na druge delove tela ili organe.

Nama je očigledno potrebno da našu postojeću zdravstvenu zaštitu dopunimo medicinom koja je preventivna po svom usmerenju a humana i ekonomična po svojoj primeni. Tradicionalna medicina Kine, Japana i drugih zemalja Dalekog istoka kao i narodna medicina i domaća nega bolesnika mogu znatno doprineti zadovoljavanju ove potrebe. *Klasična knjige interne medicine Žutog cara, Karaka samhita* i drugi standardni istočnjački tekstovi koji se bave uzrocima bolesti naglašavaju međusobnu povezanost zdravlja svakog čoveka sa njegovom ishranom, aktivnošću, duhovnim razvojem i sredinom u kojoj živi. Tu se nijedan pojedinačni aspekt ljudskog života ne razmatra odvojeno od ostalih. Biološka, psihološka i duhovna komponenta posmatraju se kao međuzavisni elementi te celine. Lekar opšte medicine bio je savetnik i učitelj koji je mogao da ukazuje na izvor potencijalne bolesti i da daje praktične sugestije u pogledu takvih promena u načinu ishrane i života koje bi mogle da eliminišu problem pre nego što se pojave vidljivi simptomi.

Moderna medicina dijagnostikuje bolest uglavnom posmatranjem fizičkih simptoma. Iskusni makrobiotički savetnik može, međutim, da predvidi razvoj bolesti pre nego što se pojave bol, povišena temperatura, osip ili neki drugi simptom. U prošlosti je na Istoku bio običaj da porodica plaća svog lekara sve dok su članovi porodice dobrog zdravlja. U slučaju bolesti u porodici lekar nije primao honorar, pošto se od njega očekivalo da predvidi bolest i da je spreči odgovarajućim regulisanjem ishrane. To je bio tradicionalni test za dobrog iscelitelja.

DIJAGNOZA NA OSNOVU FIZIONOMIJE

Glavno sredstvo makrobiotičke dijagnoze je fiziognomika, koju *Oksfordski rečnik engleskog jezika* definiše kao „umeće donošenja suda o karakteru i naravi na osnovu crta lica ili uopšte na osnovu linija tela". Osnovna premisa fiziognomike je da je svaki čovek živa enciklopedija čitavog našeg fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog razvoja. Jake i slabe strane naših roditelja, sredina u kojoj smo odrasli i hrana koju smo jeli — sve je to izraženo u našem sadašnjem stanju. Naše držanje tela, boja kože, ton našeg glasa i druge crte su spoljne manifestacije kvaliteta naše krvi, unutrašnjih organa, nervnog sistema, sklopa skeleta. Ovi su, opet rezultat našeg nasleđa, ishrane, svakodnevne aktivnosti, mišljenja i osećanja.

Tajna dijagnostičkog umeća sastoji se u prepoznavanju znakova posebnog niza promena pre nego što one postanu ozbiljne — u zapažanju na licu ili u očima vidljivih znakova koji pokazuju da se stvara bubrežni kamenac, da se srce proširuje ili da se razvija rak — još i pre nego što ovi simptomi izazovu bol ili nelagodan osećaj. Ta vrsta dijagnoze zavisi u potpunosti od toga koliko je kod nekog lekara razvijena osetljivost za zapažanje tih znakova i od toga da li on u potpunosti shvata principe na kojima su ove tehnike zasnovane, a i od životnog iskustva tog lekara.

Izučavanje fiziognomike se prvobitno razvilo i na Zapadu i na Istoku, a predstavljalo je sastavni deo svakodnevnog života i medicine u helenističkom svetu i u Evropi u doba renesanse. U *Zoharu,* knjizi jevrejskih učenja nastaloj u srednjem veku, čitamo: „Karakter čoveka se otkriva u kosi, čelu, očima, usnama, crtama lica, linijama ruku, pa i ušiju. Po izgledu ovih sedam mesta mogu se poznati razni tipovi ljudi." I u beležnicama Leonarda da Vinčija nalazimo obilje materijala o fiziognomici. On je, na primer, za sopstvenu upotrebu sastavio katalog glava, očiju, usta, brada, vratova, ramena i noseva, koji mu je poslužio za izradu njegovih čuvenih anatomskih skica i studija karaktera. Zapadna literatura obiluje referencama na fiziognomiku, i sve do devetnaestog veka mnogi su veliki pisci koristili svoje poznavanje ovog umeća za opisivanje svojih likova. U *Ajvanhu,* na primer, nalazimo sledeći opis princa Džona:

> „Oni koji su u fizionomiji kraljevića zapažali neobuzdanu smelost, pomešanu sa krajnjom ravnodušnošću prema osećanjima drugih, nisu ipak mogli da njegovom liku odreknu onu vrstu lepote kojom se odlikuju otvorene crte, od prirode lepo uobličene, a veštinom naglašene po uobičajenim pravilima elegancije, ali pri svemu tom tako iskrene i poštene kao da odbijaju da skriju prirodna stremljenja duše."

Opšte principe fiziognomike možemo da nađemo u nekom makrobiotičkom tekstu, a i u nekom romanu kakav je *Ajvanho* Voltera Skota (Walter Scott). Ali, da bi se to umeće i dalje razvijalo, potrebno je da lekari koji ga primenjuju stalno usavršavaju svoje poznavanje zdravlja i bolesti i rasuđivanje, a to zahteva mnogo studija i strpljenja. Ja sam počeo praktično da izučavam fiziognomiku početkom pedesetih godina, uskoro pošto sam došao u SAD i nastanio se u Njujorku. Često sam, stojeći u Če-

trdeset drugoj ulici, na Brodveju ili na Petoj aveniji, posmatrao hiljade ljudi, njihovu telesnu građu, hod, izražajne pokrete, njihova lica, ponašanje, razmišljanje. U kafeterijama i restoranima, u pozorištima i zabavnim parkovima, u vozovima i podzemnim železnicama, u trgovinama i školama, posmatrao sam iz dana u dan ogromnu raznovrsnost ljudskih lica i oblika.

Iz nedelje u nedelju, iz meseca u mesec, iz godine u godinu postajalo je očigledno da sve fizičke, psihološke, socijalne i kulturne manifestacije ljudske aktivnosti zavise od naše sredine i navika u pogledu ishrane. Bilo je očigledno da je nasledni faktor, u stvari, posledica one sredine u kojoj su nekad živeli naši preci i uzimanja namirnica od kojih se sastojala njihova svakodnevna ishrana. Telesna građa koju pri rođenju nasleđujemo u velikoj meri zavisi od hrane koju su naše majke uzimale za vreme trudnoće. Leonardo je ovu međuzavisnost jezgrovito izrazio napisavši o embrinu sledeće: „Majka poželi neko jelo, a detetu od toga ostane belega."

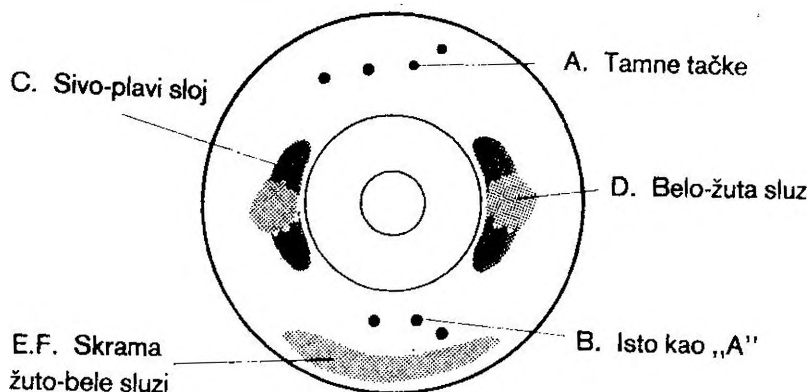
U embrionalnom periodu svi glavni telesni sistemi se povezuju i stvaraju čitav sklop lica. To su probavni i disajni sistem, nervni sistem, krvotok i izlučivanje. Kako fetus raste, tako se gornji i donji delovi tela paralelno razvijaju. Posle rođenja uspostavlja se korelacija između svakog od delova lica sa nekim unutrašnjim organom i njegovim funkcijama. O tim korelacijama biće reči u daljem izlaganju.

KORELACIJA IZMEĐU UNUTRAŠNJIH ORGANA I CRTA LICA

Obrazi pokazuju kakvo je stanje grudnog koša, uključujući grudi i njihove funkcije. Vrh nosa predstavlja srce i njegove funkcije, dok nozdrve predstavljaju bronhije, koje povezuju plućna krila. Srednji deo nosa predstavlja želudac, a gornji deo — pankreas. Oči predstavljaju bubrege kao i stanje jajnika, kad je u pitanju žena, a testisa, kad je u pitanju muškarac. Osim toga, levo oko pokazuje kakvo je stanje slezine i pankreasa, a desno oko stanje jetre i žučne kese. Dužice i beonjače očiju odražavaju stanje celog organizma. Donji deo čela između obrva ukazuje na stanje jetre, a slepoočnice govore o stanju slezine. Čelo kao celina predstavlja tanko crevo, a periferni deo čela — debelo crevo. Gornji deo čela ukazuje na stanje bešike. Uši predstavljaju bubrege: levo uho — levi bubreg, a desno uho ceo probavni sistem. Usta kao celina ukazuju na stanje želuca; donja usna sa unutrašnje strane predstavlja tanko crevo, a u svom perifernijem delu debelo crevo. Uglovi usana ukazuju na stanje dvanaestopalačnog creva. Oblast oko usta predstavlja polne organe i njihove funkcije.

Linije, pege, mladeži, otečena mesta, promena boje i druge anomalije na svakom od ovih mesta govore o specifičnim disfunkcijama odgovarajućih unutrašnjih organa, koje su posledica neodgovarajuće ishrane. Belege na rukama, stopalima, grudima, leđima i svim ostalim delovima tela takođe predstavljaju pokazatelje fiziološkog stanja unutrašnjih organa neke osobe kao i njenih mentalnih i psiholoških tendencija. Na osnovu ovih posmatranja i drugih jednostavnih a pouzdanih tehnika možemo da utvrdimo opšte stanje zdravlja neke osobe i da pratimo kolebanja u njenom zdravstvenom stanju od jednog do drugog godišnjeg doba, iz nedelje u nedelju, iz dana u dan.

Na ovaj način možemo da identifikujemo hronične bolesti ili neko pretkancerozno stanje mnogo ranije nego što se ispolje, pa možemo i našu ishranu da prilagodimo na odgovarajući način takvim stanjima. Na primer, opstrukcije koje se razvijaju i u nekom od telesnih sistema, ciste i tumori mogu da se dijagnostikuju pažljivim posmatranjem beonjača, koje izražavaju stanje celog organizma. Pretkancerozna stanja su često u korelaciji sa sledećim obeležjima:



A. Kalcifikovane naslage u sinusima često su izražene tamnim tačkama u gornjem delu beonjače.

B. Bubrežni kamenac i ciste na jajnicima su često ispoljene u tamnim tačkama u donjem delu beonjače.

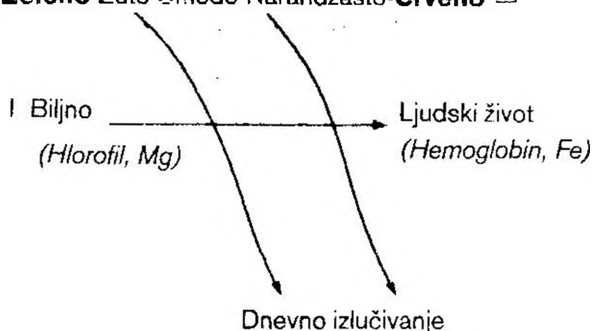
C i D. Nagomilavanje sluzi i masnoće u centralno smeštenim organima (jetra, žučna kesa, slezina i pankreas) često se izražava kao plava, zelena ili smeđa nijansa, ili kao bela mrlja na beonjači sa jedne ili druge strane dužice, što može da govori o smanjenoj funkciji tih organa.

E. Nagomilavanje masnoće i sluzi u prostati i oko nje često se ispoljava kao žuta ili bela skrama u donjem delu očne jabučice.

F. Nagomilavanje masnoće i sluzi u ženskim polnim organima često se ispoljava kao žuta skrama u istom delu oka kao i pod E. Vaginalni sekreti, ciste na jajnicima, fibroidni tumori i slični poremećaji takođe mogu da se ispolje kao belo-siva sluz.

Još jedan znak približavanja raka je promena u boji kože. Kad se razvija rak, onda se često na nekim delovima tela pojavljuje zelenkasta nijansa kože. Pojavljivanje ove boje govori o procesu biološke degeneracije. Da bismo to bolje shvatili, razmotrićemo redosled boja u prirodnom svetu. Od sedam osnovnih boja, crvena ima najdužu talasnu dužinu, i ona je najtoplija, najjarkija i najaktivnija. Zbog toga crveno klasifikujemo kao jang. Suprotne boje — purpurna, plava i zelena — imaju kraće talasne dužine i one su hladnije, tamnije i mirnije ili pasivnije. Zbog toga ih klasifikujemo kao jin. Crveno je boja prevashodno jang životinjskog car-

stva, koja se odmah uočava u boji krvi i u opštoj pigmentaciji kože. S druge strane, zeleno je boja prevashodno jin biljnog carstva, a to je boja hlorofila. Jedenje je proces kojim zeleni biljni život pretvaramo u crvenu animalnu krv. Taj je proces zasnovan na sposobnosti pretvaranja magnezijuma, koji se nalazi u središtu molekula hlorofila, u gvožđe, element koji predstavlja osnovu hemoglobina u našoj krvi.



Gornji dijagram prikazuje klasifikaciju osnovnih boja od jang (△) ka jin (▽). Proces humanizacije (I) predstavlja preobražaj iz zelenog biljnog života u ljudsku krv i ćelije tela. Rak predstavlja suprotan proces (II), u kome se ćelije tela razlažu, pri čemu se često na koži pojavljuje zelenkasta nijansa.

Boje koje su više jin — purpurna, plava ili siva — pojavljuju se na nebu i u atmosferi, koji su oboje rasprostranjenije, odnosno jin komponente sredine, a takođe često samo što ne izumru. Boje koje su više jang — žuta, smeđa i narandžasta — pojavljuju se u kompaktnijem svetu minerala. Za vreme preobražaja biljnog života u ljudsku krv i ćelije, otpadni proizvodi bivaju izlučeni uz pomoć takvih funkcija kao što su izlučivanje mokraće i peristaltički pokreti creva. Te funkcije su međustupnjevi u preobražaju biljnog u ljudski život, i stoga su žute i smeđe boje, koje se u spektru boja nalaze između zelene i crvene.

Rak predstavlja proces „obrnute evolucije", tokom kojeg se ćelije tela razlažu i vraćaju u iskonskiji biljni život. Deobom i bujanjem ovih degenerisanih ćelija stvaraju se tumori, a to se manifestuje u zelenkastoj nijansi koja se pojavljuje na koži. Ovu nijansu ne nalazimo svuda po telu, pa ni blizu samog tumora, već u određenim predelima tela duž odgovarajućih meridijana elektromagnetske energije koji odgovaraju lokaciji raka. Ti meridijani ili putevi idu duž tela i predstavljaju osnovu za šijacu (istočnjačku masažu), akupunkturu, borilačke veštine i neke domaće terapije. Svetlozelena boja, koja ukazuje na rak, obično se pojavljuje na šakama ili stopalima.

Evo i nekoliko primera:

Lokacija raka	*Oblast gde se može pojaviti zelenkasta nijansa*
Debelo crevo	Na nadlaktici, u udubljenju između palca i kažiprsta
Tanko crevo	Sa spoljašnje strane malog prsta
Pluća/grudi	Na jednom ili oba obraza i s unutrašnje strane ručnih zglobova
Želudac	Duž prednje strane jedne ili druge noge, naročito ispod kolena ili u produženju drugog i trećeg nožnog prsta
Bešika/materica Jajnici/prostata	Oko jednog skočnog zgloba, sa spoljne strane
Jetra/žučna kesa	Oko vrha stopala, sa spoljne strane središnjeg dela, a proteže se do četvrtog prsta
Slezina/limfa	Unutrašnja strana stopala, od spoljne strane palca ka oblasti ispod skočnog zgloba

SEZONSKO POJAVLJIVANJE SIMPTOMA

Doba godine u kojem su se simptomi prvi put pojavili i doba dana u kojem je nelagodnost najveća mogu takođe da nam posluže kao indikacija prirode i lokacije bolesti. Bolesti srca i tankog creva češće se javljaju leti i krajem popodneva ili u podne. Poremećaji koji su u vezi sa slezinom, želucem, pankreasom i limfom obično se pojavljuju u kasno leto i posle podne. Bolesti pluća i debelog creva često izbijaju na površinu u jesen i u popodnevnim časovima ili predveče. Teškoće sa bubrezima, bešikom i reproduktivnim organima najčešće dolaze do izražaja zimi i u večernjim časovima ili noću. Poremećaji žučne kese i jetre obično se pojavljuju u proleće i naročito su primetni u rano jutro. Obično se novi slučajevi raka pojavljuju sa nastupanjem hladnog vremena, od jeseni do rane zime, kada se višak akumulacije u organizmu stvoren prethodnog leta počne ispoljavati stvaranjem tumora. U zimskom periodu pojavljuju se rak dojke, kože i drugi pretežno jin oblici raka, koji su posledica velikih količina šećera, bezalkoholnih pića i mlečnih proizvoda uzimanih tokom leta. Suprotno tome, zimi ljudi obično jedu više mesa, živinskog mesa, jaja i drugih veoma jang namirnica, što dovodi do proporcionalno više jang oblika raka, koji se pojavljuju u proleće, a među kojima se nalaze rak debelog creva, jetre, jajnika i prostate. To, naravno, nije apsolutno pravilo, nego opšta tendencija. Rak može da se pojavi u bilo kom specifičnom obliku u svako doba godine.

Postoje i mnogi drugi faktori koje treba uzeti u obzir i drugi tradicionalni dijagnostički postupci koje možemo da koristimo kao pomoć u otkrivanju raka pre nego što se razvije, a ako se već pojavio, bar pre nego što se proširio izvan svog prvobitnog žarišta. Među ove dodatne metode spadaju merenje pulsa na obema rukama i dodirivanje akupresurnih tačaka na koži, duž meridijana elektromagnetske energije.

Suprotno modernoj medicini, tradicionalna dijagnostika ne zahteva složenu ili skupu tehnologiju, a metodi kojima se ona služi jednostavni su, pouzdani i tačni. Naša čula su jedini instrumenti koji se koriste u toj di-

jagnostici. Kako se razvija naše poznavanje fiziognomike, mi sve više shvatamo da naša čula predstavljaju naše instrumente i da su naša intuicija i naš sud superiorni u odnosu na najsavršeniji kompjuter. To što vidimo, čujemo, mirišemo i dodirujemo, može da nam govori o prošlosti, sadašnjosti i verovatnoj budućnosti nekog čoveka. Njegova spoljašnjost je eho njegove unutrašnjosti, u kojoj se, opet, ogleda njegova spoljašnjost. Učeći da zapažamo procese koji se događaju u jednoj osobi, počinjemo da shvatamo sudbinu čovečanstva. Sopstveno Ja je osoba sa kojom treba da počnemo to proučavanje.

9.

Medicinski beznadežno ili nada za makrobiotiku

Tokom poslednjih petnaest godina sreo sam nekoliko hiljada ljudi obolelih od raka. Od njih je 90 odsto ili više već prethodno bilo lečeno hemoterapijom, zračenjem, operacijom ili nekim drugim tretmanom. Mnogi od tih bolesnika smatrani su terminalnim slučajevima. Za neke od njih moderna medicina ništa više nije mogla učiniti; kod drugih su sve moguće terapije već bile isprobane i ostale bezuspešne.

Pacijentima koji su ranije lečeni često je potrebno više vremena da bi se oporavili nego onima koji nisu primali nikakvu terapiju; kod ovih prvih često je komplikovanije i teže dovesti do oporavka. Mi pokušavamo da pomoću makrobiotike izmenimo kvalitet krvi i ćelija, na taj način što će pacijent živeti prirodnim svakodnevnim životom. Međutim, ako su pre toga primenjene agresivne ili veštačke terapije, oboleli mora da se oporavi ne samo od raka već i od toksičnih i neprirodnih efekata lečenja.

Tako dolazimo do razlike između slučajeva koji se smatraju *medicinski terminalnim* i onih koji se smatraju *makrobiotički terminalnim*. Naime, slučaj za koji savremeni metodi lečenja ne pružaju nikakvu nadu u oporavak smatra se medicinski terminalnim. Katkad se u takvim slučajevima izvrši ispitivačka operacija, da bi se onda reklo bolesniku da se nikakvo lečenje neće preduzimati. Osobe koje se nađu u takvoj situaciji često imaju veće mogućnosti da ozdrave pomoću ishrane za zaštitu od raka nego one za koje moderna medicina smatra da za njih ima nade, pa im stoga pruža konvencionalnu terapiju.

U određivanju verovatnoće da se rak pobedi pomoću ishrane postoji nekoliko faktora koji mogu da utiču na prirodni proces ozdravljenja.

ODSUSTVO ZAHVALNOSTI

Duh zahvalnosti je bitan za uspešan proces lečenja. Obolela osoba mora da uvidi da je njen raniji način ishrane i života doveo do raka i da je sad njena sreća što postoji mogućnost da izmeni svoj stil ishrane i života. Međutim, mnogi oboleli od raka — kao i mnogi relativno zdravi ljudi — stalno se žale kada promene jelovnik. Oni često kažu ili bar u sebi misle nešto kao: „Ovo povrće je baš bezukusno." „Samo Kinezi jedu pirinač svakog dana." „Ovo mi liči na hranu za ptice." „Zašto ne bih mogao da popijem čašu mleka?" „Dokle ću morati da ostanem na ovoj dijeti?" To su osobe koje misle da je slučajnost to što su obolele od raka, a da same ničim nisu doprinele svom obolevanju. One krivicu za svoju bolest pripisuju nekom virusu, genu koji su nasledile od svojih roditelja, karcinogenu na svom radnom mestu ili u sredini u kojoj žive, stresu koji je kod

njih prouzrokovao bračni drug ili stanodavac, pogrešnom lečenju od strane lekara, nuklearnim padavinama iz Rusije ili neprijateljskoj vasioni. To je tip osobe koja nema razumevanja za samu sebe, za prirodu ili Boga, tip osobe koja nije sposobna za razmišljanje o sebi. Čak i ako se njeno zdravstveno stanje poboljša zahvaljujući ishrani, ona će se, čim oseti i najmanje poboljšanje, vratiti jelovniku u kome su zastupljeni meso i šećer, sir i vino, mleko i kolači. Za takve osobe makrobiotika predstavlja samo jednu pilulu više koju gutaju, da bi je bacili čim iščeznu simptomi. Takve osobe će možda neko vreme preživeti, ali se nikad neće temeljno izlečiti i biti srećne. Kao uzrok smrti kod njih će biti navedena dijagnoza raka, srčanog napada ili gripa, ali je pravi uzrok takvog ishoda njihova arogancija.

ODSTUPANJA U DIJETETSKOJ PRAKSI

Događa se da pojedinci ne shvate dobro preporuke za makrobiološku dijetu, ili ovu ne praktikuju tačno se pridržavajući uputstava. Na primer, kada mi savetujemo: „Jedite svakodnevno 50 do 60 odsto integralnih namirnica, pripremajte pirinač u ekspres-loncu ili u loncu sa teškim poklopcem i dodajte malo morske soli", većina ljudi će reći da su razumeli. Međutim, kada dođu kući, neki će kuvati sa mnogo soli, a drugi uopšte bez soli. Neki će staviti suviše, a drugi nedovoljno vode u lonac. Umesto da kupe ekspres-lonac, koji staje koliko jedan rendgenski snimak u bolnici, oni svoj pirinač kuvaju na pari ili u pećnici. Pojedini će, opet, postupiti po logici prema kojoj, ako je malo nečega korisno, onda će mnogo biti još korisnije, pa zato jedu 100 odsto umesto 50 odsto žitarica. To će imati za posledicu da njihov organizam dođe u stanje preterane kontrakcije, zbog čega će uskoro početi da jedu deserte, salatu, voćne sokove i drugu preterano ekspanzivnu hranu, kako bi uspostavili ravnotežu. Naravno da takva praksa ometa ozdravljenje.

Još jedna greška je mešati makrobiotički sa drugim dijetetskim ili nutricionističkim prilazima raku i, „za svaku sigurnost", kombinovati ove različite prilaze. Takve greške treba prevazići, kako naš način ishrane ne bi postao haotičan i nesređen.

Ne možemo dovoljno naglasiti koliko je važno da valjano ovladate veštinom kuvanja. Neko će možda pomisliti: „Pa ja sam u školi učila kuvanje"; ili: „Kuvam već dvadeset godina za svoju porodicu, i mom mužu se moja jela veoma dopadaju"; ili, pak: „Ja već jesam vegetarijanac i umem da pripremam prirodne namirnice." Ali bez obzira na to koliko je vaš raniji stil kuvanja bio ukusan, po volji vašim ukućanima i vegetarijanski, on je ipak bio jedan od glavnih faktora koji su doveli do raka. U stvari, osobe koje smatraju da već znaju da kuvaju, često imaju više teškoća sa pripremanjem ishrane za zaštitu od raka nego one koje ranije nisu nikad ili samo veoma retko kuvale.

Makrobiotički način kuvanja je zapravo veoma jednostavan kada čovek jednom ovlada njegovom osnovnom tehnikom. Ali, pre nego što ovladamo osnovama te veštine, lako možemo pogrešiti, čak i ako potražimo obaveštenja u raznim knjigama i publikacijama. Veoma je važno da pohađamo časove kuvanja, jer tamo možemo konkretno videti i okusiti

hranu koju nameravamo da pripremamo. To i ne zahteva mnogo vremena, jer ako naučimo deset do dvadeset osnovnih jela, možemo onda dalje sami da razvijamo svoj stil kuvanja. Početnik u makrobiotičkom načinu kuvanja mogao bi, osim toga, bez ustručavanja da se savetuje sa poznanicima u susedstvu koji su takođe prihvatili makrobiotiku, da im pokazuje jela koja priprema i da im se obraća za razna uputstva.

Oboleli od raka često čine tu grešku da u suviše velikim količinama uzimaju proizvode od brašna. Bolje je, koliko je to moguće, jesti žitarice u zrnu nego u vidu brašna. Naročito kad je rak u pitanju, proizvodi od brašna lako stvaraju sluz i stagnaciju u crevima, pa je stoga bolje izbegavati takva jela kao što su pogačice, palačinke i keksi. Čak i visokokvalitetni hleb od integralnih žitarica treba jesti samo nekoliko puta nedeljno, a ne svakodnevno. Preporučljivo je takođe da bolesnici od raka izbegavaju jako pečene namirnice ili one koje su pripremljene na roštilju.

NEDOSTATAK VOLJE

Događa se da neki dobronamerni član porodice ili prijatelj pokuša da pridobije za ishranu za zaštitu od raka bolesnika kome nedostaje volja za život. Takve osobe, koje uglavnom ignorišu dobijene savete, imaju samo neznatne izglede za ozdravljenje. Njima možemo i dalje da pružimo svoju ljubav i saosećanje i da se molimo za njih, ali u krajnjoj liniji moramo poštovati odluku jedne osobe da umre.

NEDOSTATAK PODRŠKE OD STRANE PORODICE

Među mnogim pacijentima kojima sam bio konsultant bio je izvestan broj sredovečnih muškaraca koji su, iako oženjeni, sami došli na konsultaciju. Na pitanje zašto i njegova žena nije došla, takav bi pacijent često odgovorio da se njegova žena ne slaže sa njegovom namerom da prihvati makrobiotiku. Upitan ko će mu pripremati hranu, pacijent bi obično odgovorio da će pokušati sam da kuva za sebe, dok će žena kuvati za ostale članove porodice i jesti i dalje bifteke, pomfrit i sladoled. Sreo sam i mnoge žene koje nisu imale podršku svojih muževa, pa i dece kojoj roditelji nisu bili oslonac.

Ja zaista saosećam sa tim ljudima zbog toga što su oni u pravom smislu reči sami. Njihove porodice za njih nemaju razumevanja, ljubavi i onog staranja koje je bitno za njihovo ozdravljenje. U mnogim slučajevima, ti ljudi nikad ranije nisu sami sebi kuvali. I pored njihove hrabrosti, oni nemaju velike šanse da se uspešno izleče. Od svih bolesnika od raka koje sam upoznao, među onima koji su ozdravili bili su uglavnom neženjeni (neudate), koji su i ranije sami sebi kuvali, i osobe koje žive u braku, a kojima su članovi njihove porodice pružili tako veliku podršku da su i sami prešli na nov način kuvanja i počeli da kuvaju makrobiotički. Podeljena kuhinja u istom domaćinstvu ne može dugo da se održi. Zbog toga, osoba bolesna od raka koja se našla u takvoj situaciji treba da ispita mogućnost da neko vreme živi odvojeno od svog bračnog druga. Pacijent

onda može da izabere da ili živi sam u nekom iznajmljenom stanu tokom nekoliko meseci, ili u zajedničkom domaćinstvu sa prijateljima, odnosno rođacima koji podržavaju njegov plan.

Da bi izišli u susret sve većoj potrebi za ovom vrstom usluga, Fondacija Istok Zapad i Kušijev institut osnovali su Službu za posredovanje kuvarskih usluga (Cook Reference Service, Box 1100, Brookline Village, Mass. 02147/617/731-0564), koja može da vam preporuči školovane i diplomirane makrobiotičke kuvare. Usluge ovih kuvara stoje na raspolaganju u tom smislu što su oni spremni da na nekoliko dana dođu u kuću pacijenta i upute njega i njegovu porodicu u novi način ishrane, održe im časove elementarnog kuvanja i pokažu kako da pripreme obloge od đumbira, flastere (aplikacije) od taro krompira i druge vidove kućne nege za kojima bi mogla da se ukaže potreba. U nekim slučajevima mogu da se nađu kuvari koji bi i stanovali u kući pacijenta i bili angažovani puno radno vreme.

GUBITAK PRIRODNE SPOSOBNOSTI ISCELJENJA

Ekstenzivna hemoterapija ili radijacija stvara tendenciju ka smanjenju sposobnosti organizma za samoisceljenje i negativno utiče na prirodni proces oporavka. Katkad su, na primer, bubrezi ozbiljno oštećeni, ili je veliki deo probavnog trakta operativno odstranjen. Ako je neka osoba usled takvih tretmana potpuno izgubila sposobnost samoisceljenja, onda je problematično da li će ishrana za zaštitu od raka moći da joj pomogne da se oporavi.

Neki slučaj može da se smatra terminalnim sa makrobiotičkog gledišta ako je prisutan bilo koji od navedenih pet faktora, bez obzira na trenutno stanje tumora. Međutim, i kod takvih osoba vredi primeniti makrobiotičku ishranu, pošto ona može da im znatno ublaži bolove i patnju. U više slučajeva ljudi koji su, već suočeni sa smrću, počeli da jedu makrobiotičku hranu, postali su posle nekoliko nedelja sasvim smireni i njihovi bolovi su iščezli. A kad je došao kraj, umrli su mirno i dostojanstveno. Članovi porodice i prijatelji mogu doprineti vedrini bolesnikovih poslednjih dana samim svojim prisustvom punim ljubavi, spokojnim mislima i molitvama.

S druge strane, u povoljnim slučajevima postoji nekoliko faktora koji doprinose dobrom prihvatanju makrobiotičke ishrane i koji oporavak čine verovatnijim.

DUHOVNA SVEST

Ima ljudi koji su istinski zahvalni na onome što su naučili baš zahvaljujući svojoj bolesti. Oni ne jadikuju i ne bacaju krivicu na druge, već u sebi samima traže izvor svojih nevolja. To su ljudi koji uviđaju da je način na koji su ranije jeli i živeli bio neznalački ili nerazuman, i srećni su što mogu da se odluče za nov početak i da prihvate promenu. Oni najčešće imaju duboku veru u nešto što je veće od njih samih, kao što su Bog, priroda ili vasiona, i oni ulazak makrobiotike u svoj život

doživljavaju kao izraz te vere. Kako im se zdravlje poboljšava, oni postaju bliži svom prvobitnom verskom nasleđu — bez obzira na to da li je reč o katoličanstvu, judaizmu, protestantizmu ili budizmu — a produbljuje se i njihovo poštovanje prema duhovnim tradicijama drugih religija. Osvrćući se na svoju bolest, oni često govore da je rak bio jedna od najboljih stvari koje su im se ikad dogodile, zbog toga što je ta bolest izmenila njihovo razumevanje života.

DUBOKA PATNJA

Ljudi koji su iskusili celu skalu bola i straha i koji zaista žele da se oslobode patnje, spremno prihvataju ovaj način ishrane. Oni su ranije isprobali mnoge različite simptomatske prilaze bolesti i razočarali se. Sada su spremni da odbace svoj dotadašnji defanzivni način života, svoju tvrdoglavost i krutost, kako bi našli slobodu i povratili zdravlje. Razvili su sposobnost da razmišljaju o sebi i započeli lično traganje za istinom. Kada otkriju ujedinjujući princip jina i janga, oni će naučiti kako da bolest pretvore u zdravlje a žalost u radost.

VOLJA I REŠENOST

Kod ljudi koji su, mada oboleli od raka, sačuvali vedrinu, humor i volju za život takođe postoji velika verovatnoća da će uspešno savladati bolest. To su obično ljudi sa veoma snažnom urođenom konstitucijom, koju su nasledili od svoje majke, babe i dede i daljih predaka, kojima su žitarice i povrće bili glavna hrana. To se ispoljava u takvim fizičkim odlikama kao što su velika glava, čvrsta građa kostiju (naročito kod muškaraca), oči postojanog, usredsređenog pogleda, proporcionalno velike ruke i velike uši, priljubljene uz lice, sa dugim, nešto odmaknutim resicama. Takve osobe, iako su tokom života upropastile svoje zdravlje, raspolažu rezervama snage koje potiču još iz embrionalne faze njihovog razvoja i iz ranog detinjstva. One takođe imaju dobar temelj zdravog razuma i suda, mada su te svoje odlike kasnije „zaboravile", pa ih treba na njih podsetiti.

LJUBAV I STARANJE PORODICE I PRIJATELJA

Uz tesnu saradnju i podršku pacijentove najuže porodice znatno su povećane šanse za uspešan ishod lečenja. Potrebno je da porodica obolelog dobro shvati situaciju i počne da se hrani na sličan način, pružajući istovremeno na svaki mogući način pacijentu svoju ljubav i podršku.

Kada se staramo o drugima, uvek treba da imamo na umu da je cilj lečenja da, pored pacijentovog, poboljšamo i sopstveno zdravlje i rasuđivanje. Borba sa ozbiljnim bolestima može da bude iscrpljujuća. Međutim, mi na određen način primamo isto toliko energije kao što dajemo od sebe. Ako pružamo pomoć osobi obolelој od raka, to predstavlja najveći

izazov našem razumevanju kosmičkog poretka, kao i našoj fizičkoj bodrosti, mentalnoj bistrini i emocionalnoj snazi.

Prilaz koji nudi ova knjiga pruža jasne i ohrabrujuće smernice. Međutim, stvar je članova porodice obolelog da ovome pomognu da te smernice sprovede u život, da svakog dana odlučuje šta da kuva, da zna kada treba da stavi oblog i kako da razrešava neslaganja i krize koje će se neizbežno pojaviti. Članovi porodice i prijatelji koji se brinu o obolelom od raka moraju takođe stalno da razmišljaju o sebi i da proveravaju da li su njihovi saveti dobri. Dok se razvijamo kao iscelitelji i učitelji, bićemo suočeni sa mnogim teškoćama i preprekama. Međutim, kako se naša sopstvena ishrana poboljšava i naša intuicija razvija, osposobićemo se da pomažemo sve većem broju ljudi.

RAK I DRUŠTVO

Najzad, potrebno je da nam svima bude jasno da rak nije samo briga obolelih, njihovih porodica i lekarske profesije. Rak je samo jedan od mnogih dramatičnih simptoma dubokih zabluda i, u krajnjoj liniji, samodestruktivnih tendencija na kojima smo izgradili našu civilizaciju. U sasvim realnom smislu, svi mi bolujemo od raka, i nas će ta bolest i dalje napadati sve dok jedan nov, miroljubiv način života ne bude uspostavljen umesto sadašnjeg.

Rak, kao što smo videli, nije bolest određenih ćelija ni određenih organa, nije način samozaštite jednog potpuno bolesnog organizma. Ako se rak veštačkim putem ukloni a da se pri tom ne izmeni osnovni način ishrane i života koji je izazvao tu bolest, ravnoteža ostaje poremećena, i može doći do sloma čitavog sistema. U savremenom društvu postoje mnoge paralele između našeg prilaza raku i našeg prilaza odnosu između muškarca i žene, strukturi porodice, zločinu i socijalnim nemirima, kao i međunarodnim sukobima.

U Knjizi proroka Isaije i u Psalmima prvi put se pominje izraz „hleb". U današnjem duboko podeljenom svetu sve se više uviđa da moramo „raskovati mačeve naše u raonike" ako uopšte želimo da preživimo. A čineći to, treba da shvatimo da su ti raonici prvobitno korišćeni za oranje polja na kojima su ljudi gajili integralne žitarice i povrće, poljoprivredne kulture koje su bile osnova čitave zapadne i istočne civilizacije. Nestajanje takvog „hleba" u današnjem svetu predstavlja isto tako opasnu pretnju budućnosti čovečanstva kao što su atomska ili hidrogenska bomba. Ako naučimo kako da se prirodnim putem izlečimo od raka, možemo smatrati da će se pojaviti na vidiku i trajno rešenje za oslobođenje od mnogostrukih zala od kojih boluje naše društvo.

10.

Mit o karcinogenima

Istorijat eksperimenata sa ishranom vodi nas u daleku prošlost sve do biblijskih vremena. U Knjizi proroka Danila čitamo da je u vreme robovanja pod Vavilonom car Nabukodonosor naredio da neka od najdarovitije dece Izrailja budu dovedena na carski dvor kako bi stupila u službu carevine. Nabukodonosor je naredio starešini nad dvoranima da mlade Izraelićane hrani najboljim jelima i vinom sa carske trpeze. Pred Danila i njegova tri druga iznete su odabrane đakonije, ali, na iznenađenje starešine, Izraelićani su odbili da to jedu i zatražili umesto toga jednostavnu hranu na koju su bili navikli. Starešina nad dvoranima im reče da će on lično platiti glavom ako car vidi da su Danilo i njegovi drugovi neishranjeni u poređenju sa drugim mladim Vaviloncima njihovih godina koji se takođe pripremaju za služenje caru. Ali Danilo odgovori:*

> „'Ogledaj sluge svoje za deset dana, neka nam se daje varivo da jedemo i voda da pijemo.
>
> Pa onda neka nam se vide lica pred tobom i lica mladićima koji jedu carsko jelo, pa kako vidiš, onako čini sa slugama svojim.'
>
> I posluša ih u tom i ogleda ih za deset dana.
>
> A poslije deset dana lica im dođoše ljepša i mesnatija nego u svojih mladića koji jeđahu carsko jelo.
>
> I Malazar[1] uzimaše jelo njihovo i vino koje njima trebaše piti, i davaše im variva[2]."

Danilo i njegovi drugovi postali su carevi savetnici, o čemu dalje čitamo u Starom zavetu sledeće:

> „I u svemu čemu treba mudrost i razum, za šta ih car zapita, nađe da su deset puta bolji od svojih vrača i zvjezdara što ih bješe u svemu carstvu njegovu."

Ova priča iz Knjige proroka Danila, prvi nutricionistički eksperiment u istoriji, ima mnoge odlike savremenog medicinskog testiranja. Tu je statistički relevantan broj ispitanika — četiri Izraelićanina i kontrolna grupa mladića koji žive na dvorskoj hrani; merljivo je i trajanje eksperimenta, deset dana; zapaženo je delovanje eksperimenta na stanje ispita-

---

* Stari zavet, Knjiga proroka Danila 1:12—14, prevod Đure Daničića.

[1] Koga je starešina nad dvoranima postavio nad Danilom i trojicom njegovih drugova.

[2] Reč koja je prevedena kao „varivo" u hebrejskom originalu znači „ono što se seje", a podrazumevaju se žitarice, semenje i sitnozrnaste mahunarke. Hrana koju su Danilo i njegovi drugovi jeli verovatno se uglavnom sastojala od ječma, pšenice i leblebije.

nika, koji su bili zdraviji i bolje uhranjeni, i kvantifikovani njegovi rezultati: deset puta bolji po „mudrosti" i „razumu" nego dvorski „vrači i zvjezdari".

Od Danilovih vremena do danas naša svakodnevna ishrana postala je još bogatija, jer moderni jelovnik sadrži na hiljade namirnica, hemijskih supstanci i veštačkih sastojaka o kojima Danilo i bogato hranjeni car nisu ni sanjali.

PITANJE KARCINOGENA

Kako je rasprostranjenost raka početkom ovog veka počela naglo da se povećava, neki naučnici su spekulisali da bi zagađivači u hrani ili u čovekovoj sredini mogli da stoje u vezi sa širenjem ove bolesti. Godine 1915. dvojica japanskih istraživača izazvala su tumore kože kod kunića na taj način što su tokom šest meseci nanosili ugljeni katran na njihove uši. Ovim opitom počela je era savremenog eksperimentisanja na životinjama; njime je takođe stvorena moderna koncepcija karcinogena. Naime, karcinogen je definisan kao svaki onaj agens koji podstiče razvoj tumora kod ljudi i životinja.

Tokom poslednjih decenija lista karcinogena postaje sve duža, i ona sadrži na hiljade hemijskih supstanci, metala i namirnica, kao i duvan, neke načine kuvanja, kao što je pripremanje roštilja na visokim temperaturama, pa čak i sunčeve zrake. Nazivi hemijskih supstanci za koje postoji sumnja da su karcinogeni danas su opštepoznati, a mnogi proizvodi za široku potrošnju i industrijski proizvodi koji su tesno povezani sa savremenom načinom života dovode se u vezu sa rakom. Među ovim supstancama nalaze se benzen, hlor, DES, nitrosamini, PCB i vinil-hlorid, a sumnja pada i na razne vrste kuhinjskog pribora, opreme za domaćinstvo, građevinskog materijala, kao i na neke kozmetičke preparate, sintetičku odeću i tkanine, sredstva za prskanje polja i bašti, detektore dima i druge radioaktivne uređaje. Milioni ljudi se plaše da bi mogli oboleti od raka usled produženog izlaganja ovim materijalima, a neki idu veoma daleko u svojim nastojanjima da izbegnu tu bolest. Na primer, neki specijalisti za rak danas podstiču žene koje su zdrave ali se plaše, zbog toga što se nalaze u veoma rizičnoj grupi, da jednostavno operativno odstrane dojke kako bi predupredile rak. Nedavno je u štampi En Lander (Ann Lander) polemisala sa jednim lekarom koji je preporučio nekim uplašenim ženama da svoje zdrave grudi zamene silikonskim implantatima. Taj lekar je ovako rezonovao: „Ako se sve sabere, duševni mir vredi toliko da bi se za njega platila cena u vidu utrošenog vremena, pretrpljenog bola i nelagodnosti."

Ako želimo da izbegnemo takvu tragediju nacionalnih razmera, moramo raskrstiti sa mitom o karcinogenima. A ujedinjujući princip jina i janga može da nas provede kroz lavirint straha i da nam pomogne da shvatimo kakav je odnos između pojedinih hemikalija, elemenata i jedinjenja, s jedne, i porekla i razvoja raka, s druge strane.

Počnimo sa klasičnim eksperimentom sa ugljenim katranom. Kada je ova supstanca u periodu od šest meseci utrljavana kunićima u uši, počeo je da se razvija tumor, i naučnici su zaključili da uzrok tome mora da je

katran. Međutim, katran sam po sebi nije faktor koji uzrokuje rak. Po svojoj strukturi, katran je kondenzovano, to jest jang jedinjenje. On sužava ili koči brzi rast — koji je dominantna odlika raka — a ne podstiče ga. Međutim, neprekidnom aplikacijom jednog pretežno jang faktora kao što je katran na kunićevo uho stvara se zapaljenje u ćelijama kože, i ove onda privlače iz krvotoka ekspanzivne jin faktore; ovi se šire i stvaraju tumor. Taj proces je samo ilustracija dinamičkog zakona prirode da jin privlači jang a jang privlači jin — suprotni faktori se međusobno privlače — i u krajnjoj liniji jang stvara jin, a jin stvara jang.

Pre više od pola veka neki istraživači počeli su da dovode u pitanje valjanost eksperimenta sa karcinogenima. Tako je, na primer, januara 1931. *Američki časopis za pitanja raka (American Journal of Cancer)* objavio napis K. Volkova (K. Wolkoff) u kome se kaže: „Ovaj autor smatra da rezultati pokazuju da i hrana utiče na razvoj raka kod miševa pod dejstvom katrana i da stoga rak nije u potpunosti lokalno oboljenje, nego da ima izvesne veze sa uslovima stvorenim ishranom... Pojava izraštaja karcinoma na koži miševa na mestima udaljenim od onih na koja je katran bio utrljan govori o tome da je karcinomatozno stanje moralo da se razvije pre nego što su se pojavili tumori. Da bi se kod miševa izazvali tumori, nužno je da se prethodno u njihov organizam unese višak lipida (masnoća i holesterola)."

Na slične sumnje nailazimo povremeno i u današnjoj naučnoj literaturi. Časopis Američkog udruženja za istraživanja raka, *Istraživanja raka (Cancer Research)* objavio je, na primer, novembra 1975. pod naslovom „Relevantnost istraživanja na životinjama za bolesti kod ljudi" napis D. Marka Hegsteda (D. Mark Hegsted), profesora nauke o ishrani na harvardskom Medicinskom fakultetu, autora koji je takođe imao veliki uticaj na formulisanje izveštaja senatskog odbora *Prehrambeni ciljevi za SAD.* U tom napisu je rečeno sledeće: „Imamo dovoljno primera koji pokazuju da ishod nekih eksperimenata može odrediti sastav ishrane kao i prirodu toksičnih materija koje se ispituju... Prosto je zastrašujuća mogućnost da bi neki od rezultata ekstenzivnog programa testiranja mogli da budu pogrešni usled toga što je delovanje ishrane ostalo neispitano."

Slično ugljenom katranu, i sunčevi zraci su često optuživani da uzrokuju rak kože, pa se stoga danas mnogi ljudi plaše izlaganja jakom suncu. Sunce je toplo, svetlo i žarko — sve su to jang karakteristike. Tokom hiljada godina ljudi koji žive u sunčanijoj i toplijoj tropskoj klimi nisu u većoj meri patili od raka kože. Međutim, u manje sunčanim, severnim krajevima rak kože se naglo proširio tokom poslednjih decenija, naročito među mladim ljudima koji rade pod vedrim nebom, kao piloti ili farmeri. Moramo proceniti da li je to posledica nekog solarnog fenomena (među koje spadaju određeni zraci ili radijacija) koji pogađa samo stanovnike industrijskih zemalja na većim geografskim širinama, bez obzira na to da li postoji nešto specifično u vezi sa samom industrijskom civilizacijom što stvara takve efekte, ili, pak, kao što veruju mnogi naučnici, postoji nešto u samoj pigmentaciji kože ili drugim genetičkim faktorima koji su za to odgovorni. Rešenje ćemo naći posmatrajući razlike u ishrani i stilu života tradicionalnih i savremenih kultura. Ljudi koji žive u industrijskom društvu unose u sebe velike količine masnoća, šećera, mlečnih proiz-

voda i druge masne i uljaste namirnice, kao i bezalkoholna pića, uzimaju droge i lekove — supstance koje sve stvaraju kiselo ili krajnje jin stanje u njihovoj krvi. Ponovljeno izlaganje nekom izrazito jang faktoru kao što je sunce izvlači na površinu ove krajnje jin faktore, što ima za posledicu tumor ili rupturu kože. Te rafinisane namirnice predstavljaju osnovu za pojavu raka kože, koji je prevashodno jin poremećaj. Pri tom su sunčevi zraci samo katalizator koji toksični višak lokalizuje na koži. U tropskim krajevima ljudi imaju uravnoteženu ishranu, koja se sastoji od žitarica, gomoljika, semenki povrća, domaćeg voća i male količine hrane životinjskog porekla; oni neće oboleti od raka bez obzira na to koliko se izlažu suncu, zbog toga što se u njihovoj krvi i njihovim tkivima ne nalazi nikakav toksični višak.

Uzmimo još jedan primer. Pre nekoliko godina je otkriveno da molekuli masnoća i proteina u mesu i ribi pripremljenoj na roštilju često stvaraju kancerozne ćelije tokom procesa koji se naziva piroliza. Međutim, ljudi jedu hiljadama godina takvu hranu kao što su sardine, riba i meso sa roštilja, pa su ipak retko obolevali od raka. U čemu je razlika? U tradicionalnim društvima te su namirnice trošene u znatno manjim količinama, a ravnotežu s njima održavalo je obilje svežeg zelenog povrća. Tako je nastajala kompletna ravnoteža, koja je sprečavala razvoj raka.

RAVNOTEŽA IZMEĐU JIN I JANG

Nijedan od ovih faktora sam po sebi ne uzrokuje rak. Da bismo prosudili da li je nešto bezbedno ili opasno za ljudsku ishranu, moramo razmotriti dve stvari. Prvo, potrebno je da ispitamo kakav je u nekoj namirnici odnos između ekspanzivnih jin i kontraktivnih jang oblika. Kuhinjska so se, na primer, sastoji pretežno od natrijuma i hlora. Natrijum je veoma jang, a hlor veoma jin element. Svaki ponaosob od ovih elemenata bio bi otrovan za ljudski organizam. Međutim, kada se ta dva elementa kombinuju u vidu soli, toksični efekti natrijuma i hlora bivaju neutralisani. Kao takva, so spada u jang namirnice, pošto ima relativno visok udeo natrijuma u odnosu na hlor kada se uporedi sa drugim namirnicama. Kada nekoliko zrna soli stavimo na jezik, osetićemo jang efekat skupljanja. Međutim, ako uzmemo suviše soli, ožednećemo i, da bismo uspostavili ravnotežu, moramo popiti vodu, pivo ili uneti u sebe nešto drugo što je jin. Moramo takođe da razmotrimo kvalitet soli. Moderna stona so je hemijski rafinisana, tako da joj nedostaju mnogi minerali u tragovima koji se nalaze u prirodnoj morskoj soli. Veštačka so ima drukčiju ravnotežu između jin i jang nego prirodna so, i mi je obično trošimo u većim količinama da bismo nadoknadili nedostatak minerala. Sva tajna biranja i pripremanja jela sastoji se u našem razumevanju toga da mi, menjajući kvantitet onoga što jedemo, menjamo i kvalitet. Suprotno tome, ako uzimamo samo najkvalitetnije namirnice, ne moramo da ih jedemo u tolikim količinama da bismo bili valjano ishranjeni.

Idealna srazmera između jang i jin u ljudskoj hrani varira zavisno od klime. U oblastima polarne i hladne klime ljudi se, naravno, prilagođavaju takvoj sredini na taj način što uzimaju više jang hranu, što na-

mirnice duže kuvaju, pa čak, u određenoj količini, uzimaju i namirnice životinjskog porekla. Srazmera između jang i jin je oko 1:5 do 1:7, pri čemu se namirnice procenjuju zavisno od sadržaja natrijuma i drugih jang elemenata u odnosu na kalijum i druge jin elemente. S druge strane, ljudi koji žive u tropskim ili suptropskim oblastima, prirodno, jedu vrlo malo ili nimalo namirnica životinjskog porekla, a uzimaju više sirovog povrća i voća i kraće kuvaju namirnice. Ovde odnos između jang i jin varira od oko 1:8 do 1:12 i više. U zonama umerene klime, gde se temperatura koleba između vruće i tople do prohladne i hladne, ljudi su, prirodno, skloni da jedu namirnice koje se mogu razvrstati između ove dve krajnosti, pa jedu više kuvanih žitarica i povrća i uzimaju samo male količine namirnica životinjskog porekla. Razmera između jang i jin kod njih je od 1:6 do 1:8, a u proseku 1:7.

Međutim, većina namirnica koje sadrži moderni jelovnik ne nalazi se u središnjem delu spektra namirnica. Taj se jelovnik sastoji od kombinacije namirnica koje bi bile prikladnije za subpolarnu i suptropsku klimu. Organizam, naravno, ne može da se istovremeno prilagodi dvema krajnostima, niti su one prikladne za umerenu klimu. Pored toga, mnoge hemijske supstance, veštački sastojci i druga jedinjenja dodaju se hrani direktno ili dospevaju u lanac ishrane indirektno, posredstvom pesticida ili zagađivanja sredine. Koeficijent proporcije između jang i jin kod takvih supstanci je znatno veći od 1:12, ponekad čak i veći od 1:18. U tom rasponu, hemijske supstance, droge i lekovi su sami po sebi supstance kojima nedostaje ravnoteža, a neravnoteža je i u njihovoj kombinaciji sa drugim namirnicama u ishrani. Takve supstance mogu se smatrati toksičnim i opasnim za ljudsku upotrebu, bez obzira na oblik i količinu u kojoj se uzimaju.

Kako se istraživanja raka približavaju istraživanju načina ishrane, testovi će sve više ukazivati na pojedine faktore u našem jelovniku za koje nam se ponekad čini da nas štite od raka, dok drugi put ostavljaju utisak da podstiču pojavu ove bolesti. Među ovim faktorima nalaze se vitamin A, selen, protein i holesterol. Istraživači kažu da nisu u stanju da objasne takvo divergentne rezulate, ukoliko ovi nisu u vezi sa doziranjem tih supstanci. Teorema da se jin i jang, dovedeni do krajnosti, pretvaraju u svoju suprotnost, i u ovom slučaju pruža objašnjenje.

U tradicionalnoj istočnjačkoj medicini, namirnice na jin kraju spektra namirnica, po redosledu svoje delotvornosti, jesu: voće, mlečni proizvodi, alkohol i droge. Rezultati savremenog testiranja karcinogena slede isti obrazac. Na primer, laktoza stvara tumore na 50 PPM (delova od milion na svaki kilogram telesne težine), dok fruktoza stvara tumore tek na 5.000 PM. Ovaj nalaz ukazuje na to da je mlečni šećer (laktoza) mnogo koncentrisaniji nego voćni šećer (fruktoza) i slaže se sa već navedenom tradicionalnom klasifikacijom namirnica u spektru jina i janga. Pored toga, najnovija istraživanja međunarodnih razmera pokazuju da oko 75 odsto svetskog stanovništva ne podnosi laktozu i stoga ne može da svari mleko i mlečne proizvode. Njihov probavni sistem, međutim, bez teškoća vari voće. Prilikom laboratorijskih ispitivanja pokazalo se da i fruktoza i laktoza imaju veoma slabu toksičnost u poređenju sa većinom droga i hemijskih supstanci. Na osnovu ovog poređenja možemo početi da shvatamo smisao

testova na karcinogene, ne zato da bismo ovu ili onu supstancu stavili na crnu listu, nego da bismo dobili tačnu klasifikaciju namirnica i utvrdili kvantitativni prag njihovog prelaženja u novi kvalitet.

IMUNITET NA RAK

Sa doziranjem je povezano i pitanje prirodnog imuniteta. Neke osobe su imune na rak i druge ozbiljne bolesti čak i bez obzira na to što uzimaju velike količine krajnje jang, odnosno jin namirnica i što su u svojoj životnoj sredini izložene toksičnim hemijskim supstancama. Kako to objasniti? To su obično osobe sa veoma snažnom nasleđenom konstitucijom, osobe dobro građene čiji je organizam bogat raznovrsnim mineralima. Njihove majke i njihovi dalji preci jeli su obilje žitarica i povrća i preneli im zdrave telesne sisteme: organe za varenje, krvotok i nervni sistem, koji su dovoljno snažni da mogu da savladaju i evetualnu zloupotrebu. Neki drugi ljudi, koji ne moraju da imaju snažnu konstituciju ali su, izgleda, imuni na bolest, imaju neobično jake izvore energije i vitalnosti koji potiču od aktivnosti i vežbanja koja praktikuju tokom mnogo godina uravnoteženog života. To su ljudi koji do određene granice takođe mogu da apsorbuju i neutrališu gotovo svaki ekstremni faktor. U Nagasakiju je, na primer, posle atomskog bombardovanja od avgusta 1945. grupa preživelih lekara i pacijenata koji su prihvatili makrobiotiku izbegla radijacionu bolest živeći na hrani koja se sastojala od mrkog pirinča, morske soli, miso supe, morskih algi i drugih tradicionalnih jang namirnica. Za to vreme mnogi drugi preživeli stanovnici Nagasakija koji su prihvatili moderni japanski jelovnik — a ovaj se sastoji od belog pirinča, velike količine namirnica životinjskog porekla i šećera — ukoliko nisu umrli od radijacione bolesti u roku od nekoliko dana, podlegli su leukemiji tokom narednih godina.

RAK NA ĆELIJSKOM NIVOU

Ujedinjujući princip pomaže nam i da shvatimo mehanizam raka na ćelijskom nivou. Kao što smo videli, priroda je organizovana na bazi sistema komplementarnih i antagonističkih kvaliteta, kao što su: unutrašnje i spoljašnje, spreda i pozadi, centripetalna i centrifugalna energija. Na molekularnom nivou to se manifestuje u ćeliji, koja se sastoji od gušćeg, središnjeg jedra, a koje možemo klasifikovati kao jang, i raširenije periferne citoplazme, koja je više jin. Te strukture mogu dalje da se dele na dvojne međuzavisne komponente. U jedru ćelije nalazimo kondenzovaniju (jang) dezoksiribonukleinsku kiselinu, DNK, koja dejstvuje kao šablon za deobu, i difuzniju (jin) ribonukleinsku kiselinu, RNK, koja predaje informacije spoljnoj sredini. I citoplazma je organizovana u vidu kompaktnijih (jang) organela i u vidu manje guste (jin) plazme.

Kretanje supstanci kroz ćelijske membrane može da se podeli na aktivne (jang) i pasivne (jin) procese. Aktivni procesi, kao što su aktivni transport, endocitoza i egzocitoza, zahtevaju da ćelija ispušta energiju, usled čega se ona skuplja. Pasivni, pak, procesi, kao što su difuzija, osmoza

i dijaliza, podrazumevaju ulazak energije u ćeliju i njeno širenje. Na taj način struktura i funkcije ćelijskog metabolizma mogu kontinuirano da se dele i dalje granaju u sve isitnjenije parove komplementarnih suprotnosti sve dok ne dođemo do nivoa atoma. Svet elemenata ima sličan obrazac. Na osnovu svoje strukture, atomske težine, boje, obrtanja i drugih oblika, elementi vodonik, ugljenik, natrijum i magnezijum spadaju u kategoriju centripetalnih ili jang supstanci, dok azot, kiseonik, kalcijum i kalijum mogu da se razvrstaju u grupu koja je više centrifugalna ili jin.

Gotovo sva savremena medicinska istraživanja bave se ispitivanjem bolesti na ćelijskom i subćelijskom nivou. Budući da je rak bolest za koju je karakteristična abnormalna deoba ćelija, pretpostavlja se da mora postojati neka supstanca ili proces unutar ćelije koji uzrokuje ili aktivira nekontrolisani rast ćelija. Ova teorija takođe podrazumeva da, ako ovaj specifični faktor može da se izoluje, mora da postoji i neki biohemijski metod — koji tek treba otkriti — da bi se sprečile njegove pogubne posledice. Konvencionalni način lečenja raka, kao što su hirurgija, zračenje i hemoterapija, predstavljaju pokušaj da se bolest savlada odstranjenjem, zračenjem, trovanjem ili drugim načinima „blokiranja". S obzirom na to da u ćeliji ima na hiljade komponenata, istraživači raka širom sveta bave se mnoštvom različitih stimulansa i procesa. Na primer, lekovi za hemoterapiju obično sadrže alkilizujuće agense, koji koče rast ćelija povezivanjem molekula DNK unakrst; antimetabolite, koji koče mitozu osnovnih enzima i blokiraju formiranje DNK; alkaloide, koji sprečavaju deobu ćelija ili mitozu; i hormone, koji mogu ili da potiskuju ili da ubrzaju rast ćelija da bi se sprečilo širenje tumora.

Međutim, kao što smo videli, uzrok raka nije neki poseban faktor koji spontano stvara mutacije, nego tu bolest uzrokuje kombinacija mnogih faktora, koji tokom dugog perioda stvaraju neravnotežu u celom organizmu. Mesto na kome treba da počne naše traganje za poreklom raka nije unutrašnjost ćelije, nego ono što se nalazi spolja, u krvi, u limfi, u međusobno povezanim organima i sistemima našeg tela, u frižideru, u tlu, u kvalitetu vazduha i vode, u načinu na koji posmatramo svet.

Pre više od jednog veka, 1845. godine, jedan britanski lekar napisao je knjigu o raku i objasnio da je jedno od mesta za koje razum nalaže da se traga za poreklom bolesti hrana koju pacijenti svakodnevno jedu. U svojoj knjizi *Opšta priroda i lečenje tumora (General Nature and Treatment of Tumors),* Džordž Makilvejn (George Macilwain) je predložio da lekari „. . . ispituju hranu, razne organe koji predstavljaju pojedine faze, koje podrazumevam pod rečju asimilacija, i da provere odlike hrane i organa, koristeći celokupno znanje koje imamo o njihovim prirodnim efektima, tendencijama i sklonostima. . .". Praveći analogiju sa industrijskom revolucijom, koja je bila u toku, ovaj autor nastavlja:

> „Upravo ovako postupamo i u fabričkoj radionici; ako neku sirovinu — recimo, vunu — stavimo u složenu mašinu, koja tu sirovinu podvrgava različitim procesima, rezultat treba da bude proizvodnja neke lepe tkanine; a ako proizvođač utvrdi da ta tkanina, umesto da pokazuje uobičajenu teksturu, ima mane i greške koje kvare njenu lepotu, on će odmah zaključiti da je greška ili u sirovini, u mašini koja ovu prerađuje, ili i u jednoj i u drugoj. Ali mi znamo

da on, tragajući za greškom, neće ograničiti svoje ispitivanje samo na sirovinu i mašinu, još manje na samo jedno mesto u mašineriji, a još ponajmanje da će pokušavati da ispravi grešku, bila ona u vuni ili u mašini, ubacujući ulje, ili boju, ili jod, odnosno kakvu drugu supstancu, dokle god sve u potpunosti ne ispita. On će, dakle, izvršiti temeljno ispitivanje sve dok ne otkrije i ne proveri uzrok defekta."

Savremena medicinska istraživanja su po svojim pobudama dobronamerna, a njima se bave savesne i svom radu odane osobe. Međutim, ona se prvenstveno bave ispitivanjem izolovanih delova telesne mašinerije i ubacivanjem u nju supstanci koje su savremeni farmaceutski ekvivalenti za ulje, boju i jod. Sa nekim izuzecima vrednim poštovanja, moderna medicina se bavi ispitivanjem posledica, a ne uzroka. A na ćelijskom nivou ona ispituje posledice posledica. Dokle god savremeni specijalisti za rak nastavljaju da tragaju na pogrešnim mestima, ne može biti nade da će se bolest izlečiti. Napredak koji je postignut u lečenju leukemije, nekih oblika raka reproduktivnih organa — koji reaguju na hormone — i drugih tumora primenom hemoterapije može da se objasni na bazi jina i janga traganjem za komplementarnim i antagonističkim reakcijama između lekova i faktora u krvi i sistemu žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Na primer, alkilizujući agensi imaju kontraktivno (jang) ili blokirajuće delovanje na rast ćelija, koji je, opet, ekspanzivni (jin) proces. Međutim, na ćelijskom nivou to su kontrolni, a ne isceliteljski mehanizmi. Posledice i posledice posledica u vidu kanceroznih promena mogu da se potiskuju ili menjaju lekovima, hormonskim injekcijama, monoklonalnim antitelima i drugim supstancama, ali osnovni uzrok oboljenja time neće biti uklonjen. Simptomi će samo biti potisnuti u dublje nivoe tela, a na kraju će se pojaviti na nekom drugom mestu, što će zahtevati novu rundu veštačkih intervencija i biohemijskog blokiranja.

ALTERNATIVNI METODI LEČENJA RAKA

Neuspeh savremene medicine u njenom prilazu raku doveo je do raznih alternativnih metoda lečenja ove bolesti. Ti metodi obično uključuju program ishrane, u kojem je naglasak na nekoj specifičnoj supstanci, kao što su laetril, vitamin C, selen, hidrazin-sulfat i razni enzimski i mineralni preparati. Ove terapije dale su nejednako uspešne rezultate. U nekim slučajevima one, kako izgleda, usporavaju razvoj tumora, u drugim nemaju mnogo vidnog efekta, a u trećima izgleda da čak podstiču razvoj bolesti. Ujedinjujući princip jina i janga — prirodnih zakona relativnosti i harmonije između antagonističkih i komplementarnih faktora — i ovde nam pomaže da shvatimo te divergentne rezultate. S obzirom na različitost uzroka raka u različitim slučajevima, nema tog jedinstvenog dijetetskog prilaza koji bi bio blagotvoran za sve slučajeve raka. Klinike za lečenje raka alternativnim metodima u Meksiku, južnoj Kaliforniji i Teksasu, koje obolelima nude neke od tih supstanci, kao što je laetril, uporedo sa dijetom koja se sastoji od sokova tropskog voća, sirove salate i druge presne hrane, mogu da pomognu u eliminisanju simptoma jang oblika raka. Međutim, ako osoba obolela od nekog jin oblika raka, kao što

je leukemija, prihvati takvu dijetu, rezultat može da bude tragičan. Kao i moderna medicina, mnoge od ovih terapija polaze od pretpostavke da postoji neki specifični ćelijski mehanizam koji je odgovoran za sve oblike raka. Ali te terapije ne pokušavaju da rak iskorene primenom toksičnih metoda, nego prihvataju jedan u većoj meri holistički prilaz, kojim se obolelom organizmu vraća ravnoteža unošenjem vitamina, minerala ili nekog drugog hranljivog sastojka koji mu nedostaje, u kombinaciji sa prirodnijim načinom života. To predstavlja napredak u odnosu na konvencionalni prilaz. Međutim, alternativne terapije raka morale bi početi da se usredsređuju na celinu i da vode računa o tome da svaki rak nije isti, ni po svom poreklu, ni po svom razvoju.

DILEME U VEZI S EKSPERIMENTIMA NA ŽIVOTINJAMA

Razvoj holističkog zdravstvenog pokreta, izveštaj odbora američkog Senata pod naslovom *Prehrambeni ciljevi za SAD* i sve veća svest javnosti o značaju ishrane imali su za rezultat da medicinski istraživači više nego ranije proučavaju delovanje različitih namirnica i hemijskih dodataka na laboratorijske životinje. Ta ispitivanja su pravilno usmerena, ali pate od mnogih teorijskih ograničenja, koja često negativno utiču na njihove rezultate. Uobičajena procedura sastoji se u tome da se sve veće doze nekog agensa sumnjivog kao eventualni izazivač raka daju nekoj laboratorijskoj životinji u sve većim količinama, da bi se zatim statistički odredilo koji će procenat subjekata i od manjih doza oboleti od raka. Ovde se pojavljuje nekoliko problema. Naučnici, na primer, ne mogu da se slože između sebe da li doze treba da se mere na osnovu telesne težine životinje, površine njenog tela ili ukupne količine štetne supstance koju je životinja tokom svog života unela u sebe. Štaviše, podaci koji se odnose na visoke doze mogu se na osnovu različitih merila interpolirati na niske doze. Razlika između linearnih i logaritamskih merenja može dati rezultate koji se međusobno razlikuju za tri pa i četrdeset puta, a u jednom uobičajenom testu čak i za 70.000 puta.

Zbog toga su istraživači počeli da tragaju za naučnim modelima prihvatljivih nivoa rizika za toksična jedinjenja. To je kontroverza slična polemici o tome da li postoji prag bezbednosti pri izlaganju jonizujućem zračenju niskog nivoa, a ako postoji, koliki je taj prag i kako se meri. U svom izveštaju pod naslovom *Dijeta, ishrana i rak,* objavljenom 1982. godine, američka Nacionalna akademija nauka je razmotrila ovaj problem i složila se sa rezultatima jedne ranije vladine studije, koja je došla do zaključka koji glasi: „Konačni izbor modela za interpolaciju delovanja niskih doza na osnovu visokih je, stoga, proizvoljan. Ne samo što procedure izrade matematičkih modela sadrže veliki stepen neizvesnosti, nego, osim toga, ne postoji ni pouzdana biološka osnova za bilo koji takav model."

Druga velika dilema kad je reč o eksperimentima na životinjama u vezi je s ekstrapoliranjem podataka iz tih opita na ljudska bića. Testovi, na primer, pokazuju da je čovek 60 puta osetljiviji na drogu talidomid nego što su miševi, a 100 puta osetljiviji nego pacovi. Osim toga, ima supstanci koje izazivaju tumore kod nekih životinja, a ne i kod drugih. Jedan azotni agens koji služi kao boja može, na primer, da izazove rak kod pa-

čova, ali ne i kod kunića ili zamorčića. Moderna nauka ne raspolaže nekom celovitom teorijom koja bi to mogla objasniti.

I ovde možemo za objašnjenje pribeći ujedinjujućem principu jina i janga, pokušavajući da shvatimo te protivrečne rezultate. U slučaju talidomida možemo stvari ovako da objasnimo: miševi su pitomiji, plašljiviji i manje mesožderi nego pacovi. U poređenju sa pacovima, miševi se mogu klasifikovati kao više jin. Njihova genetička struktura podložnija je od genetičke strukture pacova jednoj moćnoj ekspanzivnoj drogi kao što je talidomid. To može da posluži kao primer principa da jin plus jin stvara prekomerno jin stanja, što vodi ekspanzivnom rastu ćelija. Međutim, u poređenju sa ljudima, miševi su u mnogo većoj meri kompaktni, aktivni i mesožderi, pa se stoga može smatrati da su više jang nego ljudi. Oni su zbog toga manje osetljivi na ovu drogu nego što smo mi. Kad je reč o pomenutoj veštačkoj boji za namirnice, treba imati u vidu da je pacov mesožder više jang nego vegetarijanac kunić i plašljivo zamorče. Jetra pacova, kompaktan jang organ, smešten duboko u telu, prirodno bi privukla takav umereno jin toksin kao što je ovaj dodatak namirnicama. U ovom slučaju, jetre kunića i zamorčeta ne bi bile tako pogođene kao jetra pacova, pošto je boja za namirnice proporcionalno manje toksična nego tako snažno jin supstanca kao što je mutageni talidomid. To može da posluži kao primer opšteg zakona da jin odbija jin — da se slični faktori međusobno odbijaju. Privlačenje i odbijanje između ta dva fenomena je proporcionalno razlici između njihovih komplementarnih i antagonističkih energija. Ovaj zakon važi za zvezdane sisteme i galaksije, kao i za svet subatomskih čestica, za strukture u svetu biljaka i životinja, kao i za poredak i razvoj u ljudskim poslovima.

Opšte uzev, testovi za rak zasnovani na posmatranju reakcija miševa, pacova, zamorčadi, kunića pa čak i bakterija [uobićajeni Ejmsov (Ames) test] nisu mnogo tačni barometri ljudskog zdravlja. Pored toga što ovi testovi predviđaju evolucioni poredak, postoje i druge varijable koje utiču na laboratorijske eksperimente, a koje se retko uzimaju u obzir. Među ove spada kvalitet hrane koja se daje laboratorijskim životinjama. Da li je neka namirnica gajena organski ili hemijski? Da li su žitarice rafinisane ili nerafinisane? Da li je so hemijski prerađena ili je to prirodna morska so? Da li su ulje i mast dobijeni od nerafinisanih ili od rafinisanih lipida? Da li je hrana pripremljena na plinskom ili na električnom štednjaku, ili možda u mikrotalasnoj pećnici? Svi ti faktori mogu da dovedu do protivrečnih rezultata.

Moramo uzimati u obzir i psihološko zdravlje životinje. Da li je životinja nesrećna zbog toga što je ceo dan u kavezu? Da li je bila odvojena od svoje porodice? Ima li porodicu ili je veštački odgajena? Kakva je njena interakcija sa drugim životinjama? Ima li uopšte interakciju s njima ili je drže u izolaciji? Moderna nauka pretpostavlja da životinje nemaju primetne misli i osećanja Međutim, zdrav razum nam govori nešto drugo, a najnovija istraživanja ponašanja delfina, kitova i šimpanza počinju da utiču na menjanje ovog shvatanja. Tako su, na primer, pre nekoliko godina istraživači Univerziteta države Ohajo proučavali rasprostranjenost srčanih oboljenja kod raznih grupa kunića. Zapazili su da jedna ispitana grupa stalno pokazuje za 60 odsto manje aterosklerotičnih promena nego

druge grupe. To ih je veoma iznenadilo. Ali, onda se pokazalo da je osoba koja je hranila onu zdraviju grupu kunića tako obavljala svoj posao što kunićima nije samo davala hranu, nego ih je i vadila iz kaveza, uzimala u ruke, mazila ih i pričala im. Tako su naučnici otkrili jednu nepredviđenu varijablu: simpatiju između čuvara i kunića.

Moramo uzimati u obzir i delovanje vibracija. Postoji li u laboratoriji neki uređaj sa visokim naponom? Da li u blizini ima zračenja iz drugih medicinskih aparata? Ima li isparenja iz uskladištenih hemikalija, ili možda nema prirodnog osvetljenja? Nedavno su lekari na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Minesoti pokušali da ponove jedan eksperiment sa rakom, ali u tome nisu uspeli ni posle nekoliko pokušaja. Zaključili su da mora da je bila neka greška u zapisniku ili u proceduri eksperimenta. Međutim, kasnije se pokazalo da je prvobitni eksperiment obavljen pod svetlošću celog spektra, dok je prilikom kasnijih testova korišćena svetlost koja je sadržala samo mali deo spektra. Kada je svetlost promenjena, dobijeni su i slični rezultati.

OGRANIČENOSTI NAUČNOG METODA

Problem sa savremenim naučnim istraživanjima nije prvenstveno u tome da ona gube iz vida neke presudne varijable. Najveći nedostatak laboratorijskih eksperimenata je, pre svega, u tome što se oni sprovode u veštačkoj sredini. Laboratorija ne može da rekonstruiše uslove u prirodnom svetu, ona može samo da ih simulira. Žive životinje i živi ljudi ne jedu proteine, masnoće, ugljene hidrate i vitamine iz epruvete. Oni najvećim delom jedu pravu hranu. Bila je potrebna kosmološka evolucija od najmanje šest do osam milijardi godina ili više da bi nastala prirodna sredina u kojoj danas živimo. Najsavršeniji kompjuteri nikad neće biti u stanju da kopiraju živi ekosistem i sve njegove merljive i nemerljive energije.

Osim toga, živa bića imaju prave misli i osećanja, koji utiču na njihovo zdravlje i sveukupno stanje. Još od sedamnaestog veka moderni naučni metod je postepeno iz svojih istraživanja eliminisao mentalne, emocionalne i duhovne aspekte naših života, zbog toga što se oni postojećom tehnologijom ne mogu kvantifikovati. Ne postoje, na primer, ni dve osobe sa istim mislima i emocijama — osim, možda, ako je u pitanju dvoje zaljubljenih. Kako da svojim čulima merimo mudrost, razumevanje i saosećanje? Naučna otkrića i pronalasci naše ere samo su produženje naših čula vida, sluha i dodira. Ali naši snovi su ono što našem bivstvovanju daje smisao. Naša intuicija i naš sud nam kazuju da je sam život neponovljiv i da nikad ne može veštački da se kontroliše. Zagonetka raka upućuje izazov tom materijalističkom trendu, koji traje već četiri stotine godina i stavlja pod mikroskop samo pretpostavke moderne nauke.

Životinjsko carstvo može mnogo čemu da nas pouči o našem zdravlju i o našoj životnoj sredini. Pravo mesto za posmatranje miševa, hrčkova i majmuna je u njihovom prirodnom staništu. Jedan od najvrednijih eksperimenata u vezi sa rakom izvršio je početkom dvadesetog veka jedan holandski lekar po imenu Kornelijus Murman (Cornelius Moerman). Završivši medicinski fakultet, dr Murman je odlučio da svoj život posveti istraživanjima raka, pa se obratio za instrumente i materijal jednoj od

velikih kompanija za naučnu opremu u Nemačkoj, pominjući da je odlučio da eksperimentiše sa golubovima pismonošama. Iz firme su mu odgovorili da bi, sudeći po njihovom iskustvu, takav eksperiment predstavljao samo gubitak vremena, pošto ni oni dosad nisu uspeli da zdrave golubove pismonoše inficiraju rakom. Umesto njih, preporučuju mu da eksperimentiše sa pticama koje su naročito odgajene u laboratoriji da bi poslužile eksperimentisanju. Dr Murman je razmišljao o tom savetu i došao do zaključka da on sadrži jednu važnu indikaciju za rešenje zagonetke raka. Ako se zdravi golubovi pismonoše koji žive u prirodi ne mogu inficirati rakom, onda možda postoji neki faktor po kojem se oni razlikuju od golubova u kavezima, koji se mogu inficirati tom bolešću.

Istraživao je izvesno vreme posmatrao golubove pismonoše u njihovoj prirodnoj sredini. Beležio je sve što su jeli i zapazio da oni naročito vole da kljucaju zrna na holandskim poljima pre nego što je žito požnjeveno. Zapazio je da ovi golubovi takođe vole da se spuste na morsku obalu i da zariju kljunove u pesak, tražeći minerale u tragovima, koji su očigledno bili sprani sa algi i drugih oblika života u okeanu. Na taj način, dr Murman je dokučio koja je prirodna ishrana golubova pismonoša i utvrdio da se ona sastoji od zrnevlja žitarica i parčića baštenskog povrća i plodova iz voćnjaka, dok ptice koje žive u kavezima hrane rafinisanim žitnim zrnevljem, semenkama i drugim namirnicama koje vole savremeni Holanđani.

Posle nekoliko godina trajanja ovog eksperimenta, dr Murmanu se obratio neki čovek kome je postavljena dijagnoza da je bolestan od raka u terminalnom stadijumu. Jedan čuveni hirurg ga je operisao, ali ga je zatim poslao kući da umre. Taj je čovek pristao da posluži kao subjekt u eksperimentu dr Murmana, da bi se videlo da li ta vrsta ishrane koja golubove pismonoše održava u dobrom zdravlju može da pomogne i ljudima. Oboleli je počeo da jede nerafinisani ječam, proso i hleb od integralne pšenice, kao i sveže povrće i voće koje je uspevalo u okolini. U roku od šest meseci, kod ovoga čoveka je iščezao rak.

U svetu prirode možemo naći i mnoge druge primere slične ovome. Dovoljno je da bez predubeđenja damo sebi vremena da bismo posmatrali i slušali, umesto da intervenišemo i manipulišemo.

MERENJE LJUDSKE ISHRANE

Najpouzdanija i najkorisnija medicinska istraživanja su ona kojima se meri ljudska ishrana. Među ovima se nalaze epidemiološki pregledi kojima se upoređuje korišćenje raznih namirnica u različitim grupama stanovništva i klinička ispitivanja u kojima se direktno upoređuju tretirana i kontrolna grupa.

Međutim, analiza dijetetskih podataka je disciplina koja se još nalazi u povoju, i naučnici se služe većim brojem različitih metoda kako bi odredili i izmerili šta ljudi, u stvari, jedu. Podaci se, na primer, mogu klasifikovati na osnovu pojedinih namirnica, ili na osnovu hranljivih sastojaka — varijabla može da bude vitamin C ili citrusno voće, količina karotina ili količina tamnozelenog i tamnožutog povrća. Možemo da merimo

ukupan broj kalorija od masnoća ili karakteristike specifičnih vrsta masnoća. Kao i kod ispitivanja na životinjama, većina nutricionističkih testova na ljudima ne uzima u obzir tako važne varijable kao što su, recimo, da li su namirnice organski ili hemijski odgajene, da li su veštački prerađene ili prirodno pripremljene, da li su kuvane na plinu ili na struji. Na primer, u nekim studijama o ishrani mrki pirinač i šećer od trske su zajedno razvrstani, kao ugljeni hidrati, u istu grupu namirnica. U svom izveštaju o problemu raka i ishrane, u poglavlju o metodologiji, američka Nacionalna akademija nauka ukazuje na nenamernu pristrasnost mnogih istraživanja o ishrani, ističući: „Priroda hipoteze određuje prirodu klasifikacije koja se koristi za prikupljanje podataka. To dobrim delom objašnjava nepodudarnosti podataka dobijenih različitim ispitivanjima istog žarišta raka, mada izvor njihove nepodudarnosti ne mora da bude očigledan čak i ako se najbrižljivije koriste podaci iz objavljenih izveštaja." Drugim rečima, istraživači nalaze ono što traže.

Pa ipak, istraživanja o ljudskoj ishrani ukazuju na najperspektivniji pravac u istraživanju raka. Možemo očekivati da će u godinama koje su pred nama fokus epidemioloških i kliničkih istraživanja biti pomeren na praćenje i upoređivanje ljudi koji jedu uobičajenu današnju hranu sa onima koji uzimaju makrobiotičku hranu i onima koji su prihvatili druge, pretežno vegetarijanske načine ishrane. Na teorijskom nivou, statističari će i dalje razvijati koncepcije kokarcinogenosti, sinergije i inicijacije/promocije, koji su sada tek u formirajućem stadijumu — da bi objasnili protivrečne rezultate i opisali komplementarne i antagonističke odnose. Tokom sledećih nekoliko decenija nauka će napredovati u pravcu prihvatanja nekog modernog oblika tradicionalnog principa i razvijaće se nova medicina orijentisana na prevenciju a usredsređena na nauku o ishrani. I Nacionalna akademija nauka u svom izveštaju komentariše taj napredak u naučnom mišljenju koji je u toku. „Kao što su nekad istraživači teško priznavali da neki kompleks simptoma može da bude izazvan nedostatkom nekog hranljivog sastojka — kaže se u izveštaju — tako su sve doskora naučnici teško priznavali da bi neko patološko stanje moglo da potiče od obilne i prividno normalne hrane."

NATRAG KA VAVILONU

U razdoblju od 2.500 godina zanjihano klatno dijetetskog testiranja vratilo se u položaj iz koga se pomerilo u starom Vavilonu. Kao prorok Danilo, koji je tokom svog života prošao kroz još jedan ispit, onaj u lavljoj jazbini, mi smo danas suočeni sa jednom moćnom i smrtonosnom silom — sa savremenim širenjem raka — protiv koje je nemoguće boriti se ofanzivnim sredstvima. Međutim, ako sačuvamo našu veru u Boga ili u beskrajni kosmos i ako prihvatimo način ishrane koji je u harmoniji sa našom životnom sredinom, i mi možemo da iziđemo iz tog iskušenja nepovređeni, a naše razumevanje života i zakona prirode biće unapređeno.

U staroj književnosti nalazimo primere žena koje su u nastupima pomame sakatile svoje telo i o ljudima koji su se klanjali mraku. Mi samo vrtimo glavom od čuđenja. Međutim, milioni savremenih žena razmišljaju o tome da li bi bilo dobro da operativno odstrane matericu, jajnike ili

grudi kao preventivnu meru protiv raka. Milioni muškaraca se ustežu da rade po letnjoj žezi plašeći se raka kože.

Nije nam preostalo mnogo vremena da povratimo svoje zdravlje, mudrost i sposobnost donošenja sudova. Za poslednjih nekoliko decenija bezbroj istraživača, lekara, medicinskih sestara, nutricionista i ljudi koji se bave prirodnom sredinom, kao i mnogi obični ljudi posvetili su život razumevanju raka. Bilo je u tome vidnih uspeha, tužnih neuspeha i mnogih iskustava čiji se rezultati ne bi mogli označiti ni kao uspeh ni kao neuspeh. Neki istraživači su se veoma približili cilju, drugi su ga promašili. Neki pacijenti su se izlečili, a veoma je veliki broj onih koje je zadesila tragična smrt. Međutim, svaki od njih je odgonetnuo mali deo rebusa i na neki način doprineo onoj promeni koja počinje da se ispoljava u kolektivnom gledanju na ovu bolest.

Moglo nam se učiniti da na taj način eksperimentišemo sa prirodom. Međutim, istina je da evolucija testira nas. Sadašnja biološka degeneracija čovečanstva upućuje nam izazov da se udružimo i ukrotimo zver koju predstavlja rak pre nego što ona nas sve proguta. Krenimo napred ka svetlosti kao jedno jedino čovečanstvo i vaspitajmo zajedno jednu novu generaciju takvih ljudi kakav je bio prorok Danilo.

DEO DRUGI

Smernice za prilaz raznim oblicima raka

Uvod

Namena je ovog dela knjige da služi kao uputstvo za lečenje češćih oblika raka. Narednih petnaest poglavlja, ako ih čitate kao jednu celinu, predstavlja dopunu I delu knjige, u kojoj je naglasak na prevenciji raka. Ali pojedina poglavlja su tako napisana da ih mogu čitati i pojedinačno oni koji traže informacije o specifičnom lečenju raka u nekom organu ili telesnom sistemu. Pošto se ovde preporučuju mnoge slične dijete i metodi domaće nege, konkretni recepti i instrukcije za pripremanje jela su posebno izdvojeni u III delu ove knjige.

Valja naglasiti da su smernice koje ovde predlažemo po svojoj prirodi uopštene a da se u svakom pojedinačnom slučaju tretman koji individualno najviše odgovora unekoliko razlikuje. Zbog toga je za obolele od raka i njihove porodice, kada pročitaju ovu knjigu i ako odluče da prihvate ovaj prilaz, najbolje da potraže nekog kvalifikovanog učitelja ili konsultanta za makrobiotiku ili doktora medicine koji je ujedno poznavalac makrobiotike. Taj će biti u mogućnosti da tačno proceni stanje obolelog i da pomogne u formulisanju dijetetskih smernica koje odgovaraju pacijentovoj ličnoj situaciji, njegovom stanju i njegovim potrebama.

U ovom delu knjige opisani su pojedini oblici raka, pri čemu su podaci o njima ovako grupisani:

Učestalost podrazumeva rasprostranjenost bolesti, standardne oblike medicinskog lečenja i procenat petogodišnjeg preživljavanja pacijenata koji se leče hirurški, zračenjem i hemoterapijom. Procenat smrtnosti, stope remisije i drugi statistički podaci uzeti su iz najnovijih izveštaja Nacionalnog instituta za rak, Američkog društva za rak i Vitalnih statističkih podataka za SAD.

Struktura sadrži kratak opis fiziologije organa ili telesnog sistema. Podrobnije podatke o anatomiji i o bolesti uopšte možete naći u mojoj knjizi *The Macrobiotic Way of Natural Healing (Makrobiotički način prirodnog lečenja)*, (izdanje New York, Japan Publicators, 1979).

U odeljku *Uzroci raka* dati su podaci o razvoju bolesti i navedeni tipovi hrane, napitaka i drugih supstanci koje obično izazivaju specifični oblik raka o kome je reč. Najčešće nije neka specifična namirnica ta za koju bi se moglo tvrditi da uzrokuje ovu bolest, nego je to, u celini uzev, način ishrane koji je oboleli godinama upražnjavao, a koji bi morao da izmeni. U ovom izlaganju se pojmovi jin i jang koriste kao analitički instrument u objašnjavanju procesa nastanka bolesti. Potpuno objašnjenje ovih termina dato je, inače, u 6. poglavlju I dela ove knjige.

Evo i tabele na kojoj su najvažnije kategorije namirnica razvrstane u spektru od veoma jang do veoma jin:

Veoma jang namirnice

Rafinisana so	Živinsko meso
Jaja	Riba
Meso	Rakovi i školjke
Sir	

Uravnotežene namirnice

Integralne žitarice u zrnu	Povrće od korenja, oblo i lisnato povrće
Semenke	Izvorska i bunarska voda
Mahunarke i proizvodi od mahunarki	Nearomatični, nestimulativni čajevi
Jezgrasti plodovi	Prirodna morska so
Alge	

Veoma jin namirnice

Voće iz oblasti umerene klime	Med, šećer i rafinisani zaslađivači
Beli pirinač, belo brašno	Alkohol
Tropsko voće i povrće	Namirnice koje sadrže hemikalije, konzervanse, boje, pesticide
Mleko, pavlaka, jogurt	Droge (marihuana, kokain itd.)
Ulja	Lekovi (sredstva za smirenje, antidepresanti itd.)
Začini (paprika, kari itd.)	
Aromatični i stimulativni napici (kafa, crni čaj, čaj od mente itd.)	

U odeljku *Medicinska svedočenja* navode se podaci iz epidemioloških (populacionih) studija, laboratorijskih istraživanja na životinjama i kliničkih ispitivanja na pacijentima koja se bave vezom između raka i ishrane. U većini slučajeva podaci se odnose na specifični oblik raka o kome je reč. Međutim, neki stariji istorijski materijali ne prave razliku između pojedinih oblika raka, a uključeni su zbog toga što su relevantni za pojavu raka uopšte (ili njegovo odsustvo u nekom tradicionalnom društvu), ili zbog toga što uvode neki faktor (npr., proteine ili masnoće) koji su kasnija istraživanja dovela u vezu sa tipom tumora koji se razmatra. Treba, nadalje, primetiti da su sadašnja medicinska istraživanja usredsređena na uobičajene oblike raka, kao što su rak dojke, debelog creva, pluća, prostate, jajnika, jednjaka i bešike. Povezanost ove bolesti sa ishranom, o kojoj se zaključuje na osnovu velikog broja indikacija, a ne samo na osnovu jedne studije, smatra se kod većine ovih oblika raka prilično čvrsto zasnovanom. S druge strane, nutricionističke studije su srazmerno retke kod raka kostiju, mozga, jetre i kod leukemije, limfoma i Hodžkinove bolesti, kao i kod raka kože i malignog melanoma. U većini tih slučajeva naučnici smatraju da povezanost bolesti sa ishranom još nije čvrsto dokazana. Za sva istraživanja su navedeni izvori, i to ime autora ili glavnog istraživača,

kao i naslov knjige ili stručnog medicinskog časopisa u kome su naučna saopštenja objavljena, broj sveske i brojevi stranica, kao i datum objavljivanja. O jakim i slabim tačkama naučnog testiranja reč je u 10. poglavlju I dela ove knjige, pa i ovo što je već rečeno treba imati u vidu.

U odeljku *Dijagnoza* su, nasuprot bolničkim dijagnostičkim tehnikama, opisani prosti vizuelni metodi otkrivanja bolesti. Ti su metodi deo mojih zapažanja zasnovanih na živoj tradiciji Dalekog istoka i potpunije su objašnjeni u 7. poglavlju I dela ove i u mojoj knjizi *How to See Your Health*, New York, Japan Publications, 1980 *(Kako da vidite stanje svog zdravlja: knjiga istočnjačke dijagnostike).*

U Dijetetskim preporukama je objašnjeno kako se određeni oblik raka može lečiti menjanjem svakodnevne ishrane. Smernice koje su ovde date namenjene su ljudima koji žive u oblasti umerene klime. Oni koji žive u drugim klimatskim područjima morali bi možda da prilagode svoju ishranu klimi i godišnjim dobima i da konsultuju nekog kvalifikovanog učitelja ili konsultanta za makrobiotiku u svom kraju da bi od njega dobili uputstva. Postoje i razni manje uobičajeni oblici raka, koji u ovoj knjizi nisu pomenuti. Ako se ne može jasno odrediti da li je tumor po svom poreklu više jin ili jang, pacijent slobodno može da prihvati uravnoteženu ishranu za zaštitu od raka iz središnjeg dela spektra, kao što je ona koja je opisana u poglavlju o raku pluća. Radi snalaženja u novom načinu ishrane, bitno je učiti od kvalifikovanog nastavnika makrobiotičko kuvanje.

U slučaju da je oboleli od raka bio podvrgnut ili se podvrgava operaciji, hemoterapiji, zračenju ili hormonskoj terapiji, kao i nekoj nutricionističkoj terapiji, biće možda potrebno da se smernice za ishranu još modifikuju, kako bi se njima uspostavila ravnoteža sa efektima medicinskog tretmana, a i sa efektima raka. Zbog toga je preporučljivo da takav pacijent konsultuje svog lekara, nutricionističkog konsultanta ili drugog odgovarajućeg profesionalnog praktičara makrobiotike da bi znao kako da opštu ishranu za zaštitu od raka prilagodi svojoj individualnoj zdravstvenoj situaciji i svojim nutricionističkim potrebama. Ponekad je nužno da pacijent koji je već počeo da se hrani makrobiotički nastavi sa periodičnom medicinskom kontrolom, kako bi moglo da se prati menjanje njegovog zdravstvenog stanja uporedo s upražnjavanjem odgovarajuće dijete, prilagođene njegovoj situaciji. Te modifikacije njegovog jelovnika mogu da uključuju proporcionalno povećanje količine hrane, naročito proteina, složenih ugljenih hidrata, minerala, vitamina, ili zasićenih masnoća biljnog ili životinjskog porekla. Na primer, neki pacijenti sa niskim nivoom energije ili oni koji su izgubili na težini treba možda u početku da u svom jelovniku povećaju količinu ribe, ili da prilikom kuvanja koriste više nerafinisanog biljnog ulja. Na taj način, ishrana za zaštitu od raka može da se prilagodi, kako bi kompenzovala oslabljeni kvalitet krvi i druge moguće posledice prethodnog ili tekućeg medicinskog tretmana.

U *Domaćoj nezi* pobrojani su razni oblozi i druge aplikacije koje mogu kod kuće da se pripremaju da bi se ublažio bol i pomoglo izbacivanju toksičnih supstanci putem kože ili mokraće. Ova sredstva su jevtina, lako se pripremaju i ako se primenjuju na odgovarajući način, potpuno su bezopasna. Međutim, ako se njima nepotrebno pribegava, ako se preterano koriste, ili ako se nepravilno koriste, mogu da budu u maloj meri i

kontraproduktivna. Primena obloga i flastera će se unekoliko razlikovati zavisno od individualnog slučaja, a preporučljivo je obratiti se iskusnom makrobiotičkom konsultantu ili lekaru. Uputstva kako da se pripremaju ova sredstva za domaću negu data su u III delu ove knjige.

U *Ostalim napomenama* date su neke preporuke koje se odnose na način života i druge vrste aktivnosti koje mogu da se upražnjavaju uporedo sa makrobiotičkom ishranom. Podrobnije informacije o dopunskim vežbama disanja, fizičkoj kondiciji i meditaciji možete naći u mojoj knjizi *The Book of Do-In: Exercise for Physical and Spiritual Development*, New York, Japan Publications, 1979 *(Knjiga o do-inu: vežbe za fizički i duhovni razvoj)*.

Odeljak *Lična iskustva* sadrži svedočenja odraslih muškaraca, žena i adolescenata koji su se izlečili ili se upravo leče od raka i poremećaja u vezi s ovom bolešću, služeći se ishranom i metodima koji su izneti u ovoj knjizi. Mnogi od tih ljudi tražili su od mene tokom poslednjih godina redovu konsultativnu pomoć i pošto su povratili zdravlje, postali su i sami učitelji ili konsultanti za makrobiotiku. Njihova svedočenja su dobrim delom sastavljena od istorija bolesti, koje su takođe objavili Fondacija Istok Zapad i časopis *Ist vest džornal*. Ta su svedočenja dobrim delom anegdotskog karaktera, s tim što su u manjoj ili većoj meri medicinski dokumentovana; valja se nadati da će ona podstaći istraživače raka da preduzmu kontrolisana istraživanja, koja bi omogućila merenje efikasnosti ishrane za zaštitu od raka i predlaganje njenog modifikovanja u svetlosti novih kliničkih iskustava. Želeli bismo da sarađujemo u ovim istraživanjima i evaluacijama, kao što smo sarađivali tokom poslednje decenije u istraživanjima o ishrani i bolestima srca koja su vršena na Medicinskom fakultetu Harvardskog univerziteta. Upravo dok ovu knjigu predajemo na štampanje, Fakultet za socijalnu i tropsku medicinu Tjulejnskog univerziteta izrazio je interesovanje za sprovođenje „longitudinalne studije o makrobiotici i preživljavanju obolelih od raka”. Ta studija bi obuhvatila 500 pacijenata u oblasti Nju Orleansa koji su lečeni od raka debelog creva, dojke, želuca, prostate, materice i jajnika.

11.

Rak kostiju

UČESTALOST

Tokom 1983. godine od raka kostiju i tumora vezivnog tkiva umreće, prema procenama, 10.300 Amerikanaca, a 16.300 novih slučajeva biće otkriveno. Rak kostiju se javlja u raznim oblicima. Najsmrtonosniji je *multipli mijelom*, na koji otpada dve trećine smrtnih slučajeva od raka kostiju. Multipli mijelom pogađa i koštano tkivo i ćelije krvne plazme, a obično se javlja kod odraslih ljudi starijih od pedeset godina. Za to stanje su karakteristični spontani prelomi kostiju, uključujući kičmene pršljenove, rebra, karlicu i lobanju, a do takvog stanja dolazi kada ćelije raka zamene normalne ćelije. Među ostale oblike raka kostiju spadaju *osteogeni sarkom,* tumor koji nastaje kod dece i mladih odraslih osoba, a počinje u koštanom i rskavičavom tkivu i često se širi na koštanu srž, mišiće, jetru i pluća; *Juingov sarkom* (Ewing), još jedan koji pogađa decu, a pojavljuje se u srži dužih kostiju, odakle se širi na ostale kosti i organe: *hondrosarkom,* tumor koji sporo raste, a najpre se pojavljuje u rskavici velikih kostiju i pogađa uglavnom sredovečne osobe; *hordom,* redak tumor, koji se javlja na bazi lobanje ili na kraju kičme; i *rabdomiosarkom,* tumor mekog tkiva, koji se pojavljuje u masnom i mišićnom tkivu, brzo se širi, a obično pogađa decu, najčešće onu od dve do šest godina. Primarni rak kostiju je srazmerno redak. Međutim, kosti su često lokacija raka koji se na njih proširio iz drugih žarišta.

Kod raka kostiju često se vrši amputacija, mada je u većini slučajeva mijeloma proces suviše odmakao da bi se moglo pribeći hirurškom zahvatu. Zračenje i hemoterapija se često koriste kao dodatno lečenje. Kod multiplog mijeloma stopa petogodišnjeg preživljavanja je 16 do 17 odsto. Kod drugih oblika raka kostiju ova stopa je različita i dostiže 50 odsto.

STRUKTURA

Skeletni i mišićni sistem podupire telo i upravlja njegovom pokretljivošću i fizičkom interakcijom sa sredinom. Kosti služe i tome da zaštite vitalne unutrašnje organe i da uskladište kalcijum, fosfor i druge minerale koji su neophodni za metabolizam. Smatra se da kosti predstavljaju i tkivo i organ, a sastoje se od specijalnih ćelija, osteocita, koji su utisnuti u jednu matricu. Ova se sastoji od malih vlakana i za njih prionule supstance, koja je sastavljena od mineralnih soli. U strukturu skeleta takođe ulaze rskavica, koja je savitljivija od kostiju; zglobovi, koji predstavljaju spojeve između dveju ili više kostiju; mišići, koji kontrolišu zategnutost i

telesne pokrete i sačinjavaju polovinu telesne težine, i tetive, koje povezuje mišiće i kosti.

Koštano tkivo se sastoji od tankih slojeva, lamela. Kod potpuno razvijene kosti, ove lamele se mogu označiti kao sunđeraste ili kompaktne. Lobanja i rebra, na primer, više su porozne, odnosno sunđeraste strukture, dok se duge kosti nogu i ruku sastoje od jednog središnjeg kanala, okruženog koncentrično raspoređenim pločama koštanog tkiva. Krvni sudovi i nervi prolaze kroz kanale prenoseći hranljive i otpadne materije do osteocita i od njih. Koštana srž se sastoji od mekih tkiva u medularnim kanalima kompaktnih kostiju i u šupljinama sunđerastih kostiju.

Koštano tkivo se stalno menja da bi se prilagodilo stresu i promenljivim sredinskim faktorima. Kosti odojčadi i dece su mekše od kostiju odraslih i stoga podložnije deformacijama i prelomima. Tokom godina povećava se proporcija neorganskih mineralnih soli u kostima i tako usporava njihov rast. Kod starijih ljudi kosti zbog toga mogu da postanu krte i lomljive.

UZROK RAKA

Guste, kompaktne kosti mogu se klasifikovati kao jang po svojoj građi, a tumori na njima javljaju se prvenstveno usled preterane akumulacije rafinisane soli i minerala u kombinaciji sa suvišnim proteinima životinjskog porekla i zasićenim masnoćama. Među namirnicama koje mogu izazvati ovo stanje preterane kontrakcije nalaze se meso, jaja, živinsko meso, riba, školjke i rakovi, kao i tvrdi, slani sir.

Osim ovih jang uticaja, na stvaranje raka kostiju katkad takođe utiču veoma jin faktori, naročito kad je u pitanju multipli mijelom. Kod ove bolesti ćelije koštane srži dobijaju neke oznake crvenih krvnih zrnaca, čime se povećava podložnost skeletnog sistema prelomima. To stanje odražava stagnaciju aktivnosti u crevima, izazvanu preteranim uzimanjem krajnje jang i krajnje jin namirnica. Među ovim drugima nalaze se mlečni proizvodi, proizvodi od rafinisanog brašna, šećer i drugi slatkiši, kafa i stimulansi, bezalkoholna pića, tropsko voće i povrće, droge i lekovi, i sve vrste hemijski tretiranih i veštački prerađenih namirnica. Kosti i organi koji su smešteni duboko u unutrašnjosti tela naročito su podložni delovanju radioaktivnih supstanci kao što je stroncijum 90, koje potiskuju kalcijum i druge minerale u tim tkivima. Radioaktivni elementi se akumuliraju u lancu ishrane, a u organizam se najčešće unose u vidu namirnica životinjskog porekla, kao što su mleko i govedina. (Za potpuni opis međusobno veze između raka i zračenja, vidi poglavlje o leukemiji.)

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Kanadski istraživači su 1968. godine saopštili da morske alge sadrže jednu polisaharidnu supstancu koja selektivno vezuje radioaktivni stroncijum i pomaže da se ovaj eliminiše iz organizma. U laboratorijskim eksperimentima, natrijum-alginat pripremljen od više vrsta algi kao što su kelp, kombu i druge mrke alge iz priobalnih voda Atlantskog i Tihog

okeana, dat je pacovima, zajedno sa stroncijumom i kalcijumom. Smanjenje količine radioaktivnih čestica u kostima, merenih u femuru, dostiglo je čitavih 80 odsto, ali je to veoma malo uticalo na apsorpciju kalcijuma. „Evaluacija biološke aktivnosti raznih morskih algi je važna zbog njihovog praktičnog značenja u sprečavanju apsorpcije radioaktivnih proizvoda atomske fisije, kao i zbog njihove upotrebe kao mogućih prirodnih dekontaminatora." Izvor: J. Tanaka (Y. Tanaka) i saradnici, „Studies on Inhibition of Intestinal Absorption of Radio-Active Strontium" („Istraživanja o inhibiciji apsorbovanja radioakvitnog stroncijuma u crevima"), *Canddian Medical Association Journal (Časopis kanadskog lekarskog udruženja)*, 99:169—175.

— Japanski naučnici u Istraživačkom institutu Nacionalnog centra za rak saopštili su 1970. godine da šiitake pečurke imaju snažno delovanje protiv tumora. U eksperimentima na miševima preparati polisaharida iz raznih prirodnih izvora, uključujući šiitake pečurke, koje se mogu kupiti na tokijskim pijacama, vidno koče razvoj sarkoma, što ima za rezultat „gotovo potpuno povlačenje tumora... a bez ikakvih znakova toksičnosti". Izvor: G. Čihara (G. Chihara) i saradnici, „Frakcionalizacija i prečišćavanje polisaharida sa izrazito antitumorskom aktivnošću, naročito lentinana iz Lentinusa edodes" (jedna jestiva pečurka), *Cancer Research (Istraživanja raka)*, 30 : 2776—81.

— Japanski naučnici su 1974. godine saopštili da se nekoliko tipova algi kombu i modžaban — običnih algi koje se jedu u Aziji a tradicionalno koriste u kineskoj biljnoj farmakologiji — pokazalo efikasnim prilikom laboratorijskih eksperimenata kao lek protiv tumora. U tri od četiri ispitana uzorka, stopa inhibicije kod miševa sa usađenim sarkomom kretala se od 89 do 95 procenata. Istraživači su saopštili da je „nastupila potpuna regresija tumora kod više od polovine miševa u svakoj lečenoj grupi". Slični eksperimenti na miševima bolesnim od leukemije dali su obećavajuće rezultate. Izvor: I. Jamamoto (I. Yamamoto) i saradnici, „Antitumor Effect of Seaweeds" („Antitumorski efekat algi"), *Japanese Journal of Experimental Medicine („Japanski časopis za eksperimentalnu medicinu)*, 44:543—46.

— Šezdeset i četiri osobe, bivši ratnici i udovice američkih vojnika stacionirnih 1945. godine u Hirošimi i Nagasakiju da bi pomogli u raščišćavanju ovih gradova na koje je bačena atomska bomba, podnelo je 1979. godine tužbe, tvrdeći da je njihovo izlaganje radijaciji doprinelo ozbiljnom i često fatalnom obolevanju od leukemije i drugih krvnih bolesti. Izvor: Harvi Vaserman (Harvey Wasserman) i Norman Soloman, *Killing our Own (Kako ubijamo naše)*, New York, Delta, 1982, str. 14—15.

DIJAGNOZA

Moderna medicina obično vrši ispitivanja na rak kostiju metodama među kojima se nalaze snimanje grudnog koša i skeleta, testovi na kiselu i alkalnu fosfatazu, testovi na kalcijum u serumu i biopsija kostiju. Kad je u pitanju mijelom, otkrivanje obično uključuje i mijelogram. Prilikom te procedure jedna boja se ubrizgava u cerebrospinalni likvor, pa se rendgenskim pregledom traga za mogućim malignim promenama.

Tradicionalna istočnjačka dijagnoza izbegava tehnološke metode otkrivanja bolesti, koje bi mogle da budu štetne, a umesto njih koristi jednostavno vizuelno posmatranje, tehnike akupresure, koje podrazumevaju dodirivanje određenih tačaka tela, i druge neškodljive a ujedno pouzdane procedure. Na taj način, razvoj ozbiljnih bolesti. uključujući i rak, može da se dijagnostikuje dugo pre nego što dostigne kritičnu fazu, pa mogu da se preduzmu korektivna prilagođavanja ishrane.

U načelu, urođena konstitucija neke osobe može da se vidi u strukturi kostiju, dok se kvalitet njenog zdravstvenog stanja iz godine u godinu, iz meseca u mesec i iz dana u dan više ispoljava u njenim mišićima, koži i drugim perifernim oblastima tela. O konstituciji tela može da se sudi opipavanjem kostiju, naročito u oblasti ramena, ruku i nogu. Jače i izraženije kosti ukazuju na jaču, više jang konstituciju, dok tanje i slabije kosti ukazuju na više jin, slabu i krhku konstituciju. Prvi od ova dva tipa pokazuje tendenciju ka većoj aktivnosti u fizičkom i društvenom životu, dok je drugi skloniji većoj aktivnosti u mentalnom i umetničkom životu.

Mekši mišići pokazuju više jin konstituciju, hranjenu tečnošću, povrćem i voćem, dok čvršći mišići ukazuju na više jang konstituciju. hranjenu žitaricama, mahunarkama i namirnicama životinjskog porekla, sa više minerala. Stanje kože takođe pruža određenu indikaciju. Međutim, u poređenju sa kostima, stanje mišića i kože se može menjati pomoću ishrane i vežbanja, pošto se mišići i koža više sastoje od proteina i masnoće, dok se kosti više sastoje od minerala. Zbog toga, iako mišići i koža pokazuju konstituciju koja se razvijala u embrionalnoj fazi i u periodu rastenja, oni takođe ukazuju na trenutno fizičko i mentalno stanje. Mekši mišići i tanka koža govore o prilagodljivoj i mentalno orijentisanoj prirodi, dok čvršći i tvrdi mišići i koža ukazuju na prirodu koja je više fizički orijentisana i aktivna.

To su opšte tendencije, koje se razlikuju od jedne do druge osobe. I konstitucija i trenutno stanje uzimaju se u vizuelnoj dijagnozi u obzir za određivanje mere zdravlja i bolesti i ispituju u procenjivanju sistema za varenje, krvotoka, nervnog i ekskretornog sistema, kao i skeleta i muskulature.

Rak kostiju je jang bolest i naročito pogađa one koji su snažno građeni ili mršavi a veoma jake konstitucije. Razvoj ovog oblika malignog oboljenja može se odrediti nizom zapažanja. Boja lica je ili crvenosmeđa ili mlečno bela, a u oba slučaja koža lica i tela izgledaju kao uljem namazane.

Kod slučajeva raka kostiju često se pojavljuje zelena boja duž meridijana slezine, naročito od unutrašnje strane palca do spoljne strane noge. Takođe, u nekim slučajevima, pojavljuju se masne mrlje i zelena nijansa sa spoljne strane stopala ispod skočnog zgloba. I s unutrašnje strane ručnog zgloba može da se pojavi tamnozelena ili tamnoplava boja. Spoljna ivica dlana može da postane crvenobela, dok ivica nadlanice može da bude zelena.

U mnogim slučajevima raka kostiju, nokti na nogama pobele, ili se u njima pojave naprsline, a često se pojave žuljevi na vrhovima nožnih prstiju ili između njih. Pojavljuju se i tvrde naslage sluzi i zakrečenja na čelu, koja mogu da budu indikacija takvog stanja. Žutobela boja, koja govori o stvaranju sluzi, često se pojavljuje u donjem delu beonjače.

Vrhovi prstiju na rukama, naročito druga sekcija, često pobele, a drugi i treći zglob su obično tvrdi. Na osnovu ovih i drugih znakova može se otkriti da se kod neke osobe razvija rak kostiju, pa se ona onda može prirodnim putem zaštititi.

DIJETETSKE PREPORUKE

Rak kostiju je prvenstveno izazvan dugotrajnom prekomernom potrošnjom namirnica životinjskog porekla, naročito svinjetine, živinskog mesa, jaja, sira, drugih mlečnih proizvoda, ribe, rakova i školjki — naročito ako su te namirnice prerađene sa velikim količinama soli. Ove i druge namirnice životinjskog porekla, koje sadrže mnogo masnoća proteina i soli, treba izbaciti iz ishrane. Isto tako, nastanku raka kostiju doprinosi preterana potrošnja svih masnih i uljastih namirnica životinjskog i biljnog porekla, uključujući šećer, med, čokoladu, rogač i druge zaslađivače, začine, stimulanse i aromatične namirnice i napitke, kao i namirnice koje stvaraju masnoću i sluz, kao što su proizvodi od brašna. Te bi namirnice trebalo ograničiti ili potpuno izbegavati. Bezalkoholna pića, hemijski dodaci, alkohol i sve veštački prerađene namirnice i pića treba izbegavati, pošto su to faktori koji su mogli doprineti nastanku bolesti.

Evo opštih dijetetskih preporuka za lečenje i predupređenje raka kostiju:

— Pedeset do 60 odsto, po obimu, integralnih žitarica. Kao glavni svakodnevni obrok preporučuje se mrki pirinač kuvan u ekspres-loncu, a kao druga po zastupljenosti namirnica ječam. Povremeno mogu da se uzimaju i sve ostale žitarice, osim heljde, koju je bolje izbegavati tokom prvih nekoliko meseci. Uzimanje hleba i drugih proizvoda od brašna treba ograničiti, iako povremeno pacijent, ako poželi, može da jede hleb od integralne pšenice ili raži pečen bez kvasca. Može uzimati i testeninu od integralnog brašna, ali samo povremeno i u ograničenim količinama. Rezance od heljde treba u početnom periodu da izbegava. Jednom ili dvaput nedeljno može uzimati prženi pirinač ili rezance.

— Pet do 10 odsto supe, i to jedna do dve činijice miso supe (naročito miso od ječma) ili supe od tamari sosa od soje može da se uzima svaki dan. Supe se mogu pripremati sa vakame ili kombu algama i sa zelenim i belim lisnatim povrćem. Za lečenje ove bolesti mogu se gotovo svakodnevno dodavati supi komadi svežeg dajkona, repe ili rotkvice. U supu se mogu češće ukuvati i mali komadi šiitake pečurke. Pored ovih supa, koje se jedu svakodnevno, povremeno može da se uzima i supa od žitarica ili od mahunarki. Ukus supe treba da bude blaži nego što je uobičajeno.

— Dvadeset do 30 odsto jela od povrća. Za pripremanje različitih jela mogu da se koriste sve uobičajene vrste okruglog, lisnatog i korenastog povrća, a ova mogu da se spravljaju na različite načine: kuvana na vodi, kuvana na pari i pirjana. Treba, naravno, izbegavati sve vrste povrća tropskog porekla, kao što su krompir, plavi patlidžan i paradajz. Dok se ulje za većinu bolesnika od raka ne preporučuje, kad je u pitanju rak kostiju, jedno jelo od pirjanog povrća, pripremljeno na nerafinisanom susamovom ulju treba jesti svakodnevno ili svaki drugi dan. Slatke vrste

povrća, kao što su kupus, luk, budneva i zimske tikve mogu se koristiti češće, mada korenasto i lisnato povrće treba takođe redovno uzimati. Tokom kuvanja povrće treba začiniti morskom solju, miso ili tamari sosom od soje, a ukus treba da bude blaži nego što je uobičajeno.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Preporučuju se sve uobičajene vrste mahunarki, mada su one sa sitnijim zrnima, kao što su azuki pasulj, sočivo i leblebija, preporučljivije za češću upotrebu. Za osobe koje boluju od ovog oblika raka i crna soja je veoma preporučljiva za svakodnevnu upotrebu. Mahunarke mogu da se pripremaju sa 10 do 20 odsto kombu i drugih algi, 30 do 50 odsto jesenjih bundeva i 10 do 30 odsto luka i šargarepe. Lako začiniti morskom solju, misom ili tamari sosom od soje. Proizvodi od mahunarki kao što su tempeh, tofu (kuvan) i nato mogu se koristiti nekoliko puta nedeljno u umerenim količinama.

— Alge treba jesti svakodnevno, tako da čine do pet odsto jelovnika. Mogu da se pripremaju kao prilog glavnom jelu, pored toga što se ukuvavaju u supu, povrće i mahunarke. Hiziki, arame i kombu treba uzimati češće, mada i sve ostale treba uključiti u jelovnik. Morske alge mogu povremeno da se kuvaju sa jednom do dve kapi susamovog ulja. Umerena količina tamari sosa od soje može se koristiti za začinjanje algi.

Od dodatnih namirnica, ribe, rakove i školjke treba tokom prvih nekoliko meseci ograničiti ili potpuno izbegavati. Ako pacijent poželi, može uzimati i malu porciju nemasne bele ribe, zajedno sa salatom od struganog dajkona, rotkve ili đumbira, sa tamari sosom za bolji ukus, radi dezintoksikacije organizma od delovanja ribe.

Voće treba takođe po mogućstvu izbegavati tokom prvih nekoliko meseci. Međutim, ako oboleli poželi, može da uzima sušeno ili kuvano sezonsko voće u umerenim količinama.

I jezgraste plodove valja izbegavati, mada pržene nesoljene semenke, recimo od bundeve, suncokreta ili susama, mogu, kao meze, povremeno da su uzimaju u umerenoj količini.

Kao izvor slatkog ukusa služe prirodno slatke vrste povrća, među kojima šargarepa, kupus, luk, jesenje bundeve i kesten. Međutim, ako pacijent poželi, on za jači sladak ukus može da uzima zaslađivače od žitarica, kao što su sirup od pirinča ili ječmeni slad.

Kiseli ukus daju umeboši šljive i njihov sok, kiseli kupus i sirće od mrkog pirinča ili od slatkog mrkog pirinča.

Što se tiče začina i dodatka jelima, važe opšte smernice koje se primenjuju u ishrani za zaštitu od raka, mada količina treba da bude umerena a ukus nešto blaži.

Postoji niz posebnih jela i začina za obolele od raka kostiju. Ovde spada, na primer, šiso („biftek") prah, koji se dobija prženjem i mlevenjem suvog lišća sa kojim se pripremaju umeboši šljive. Pola do jedne čajne kašičice šiso praha može svakodnevno da se posipa na jela od žitarica i povrća.

Šolja kuzua takođe je blagotvorna za ovu bolest, i pacijent može često da pije ovaj napitak. Kuzu se priprema tako što se jedna čajna kašičica praha od kuzua rastvori u šolji vrele vode i kratko kuva sa dve čajne kašičice struganog dajkona ili rotkve i malo tamari sosa od soje radi boljeg ukusa.

Nekoliko puta nedeljno pacijent može da pije ume-šo-banča čaj sa pola lista izmrvljene nori alge, najviše jednu šolju dnevno.

Da bi dobio na snazi, oboleli od raka kostiju može povremeno da jede čorbu od šarana (koi koku). Za obnavljanje vitalnosti i povećanje energije miso supi se dodaje moči ili tempeh; oboleli može često da jede takvu supu.

U pogledu napitaka i ostale dijetetske prakse treba slediti opšte smernice za makrobiotičku ishranu. Bitno je temeljno žvakanje svakog zalogaja, sve dok sva hrana koja se nalazi u ustima ne postane tečna. Treba takođe izbegavati prekomerno jedenje, a poslednji obrok može da se uzima najkasnije na tri sata pred spavanje.

Kao što je već objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji se podvrgnuo ili se trenutno podvrgava medicinskom lečenju mora možda da prilagodi svoju ishranu još nekim promenama.

DOMAĆA NEGA

— Oblog od đumbira koji se drži pet do deset minuta, a potom flaster od taro krompira (pomešan 50/50 sa svežim struganim lotosovim korenom) koji stoji tri do četiri sata može se stavljati na obolelo mesto, kao pomoćno sredstvo u suzbijanju tumora. To treba primenjivati svakodnevno tokom dve do četiri nedelje.

— Celo telo treba svakodnevno trljati vrućim peškirom natopljenim vrućom vodom od đumbirovog korena, što je blagotvorno za poboljšanje krvotoka.

— Oblog od đumbira i flaster od taro krompira pomažu i protiv bolova. Flaster može da se pravi i od kupusa i izgnječenog belog krompira, pomešanog u razmeri 50/50. Taj oblog treba staviti na bolesno mesto i držati dok ne postane toplo, obično dva do tri sata, pa onda ponoviti.

OSTALE NAPOMENE

Oboleli od raka kostiju treba naročito da izbegavaju vlažne i vlažno-zagušljive prostorije.

— Sveže zelene biljke u kući podsticaće strujanje vazduha i energije.

— Izbegavajte veštačko elektromagnetsko zračenje, kao od kolor-televizora, kuhinjskih aparata i drugih uređaja. Izbegavajte i nuklearne instalacije.

— Nosite pamučnu odeću, naročito do samog tela, i koristite prirodne tkanine za čaršave, pokrivače i opremu stana.

LIČNO ISKUSTVO

RAK KOSTIJU SA METASTAZAMA

Kada je 60-godišnji Džozef Kenig (Joseph Koenig), mašinista u Port Džervisu, Njujork, 21. septembra 1979. otišao na lekarski pregled zbog bola u donjem delu tela, postavljena mu je dijagnoza: rak u terminalnom

stadijumu. „Žao mi je, ali prostata mu je potpuno zahvaćena rakom, koji se već proširio na sve kosti", rekao je lekar njegovoj ženi i dodao: „Vašem mužu je preostalo samo tri meseca života."

Kenig, koji je godinama patio jedino od artritisa, smatrao je da je relativno zdrav i nije ni sanjao da je oboleo od raka. Tog leta se pripremao da ode u penziju. Jednog dana, kad je na svojoj farmi cepao drva, odjednom je osetio bol u preponama, a otad je taj bol iz dana u dan postajao sve oštriji. Lekari su mu davali sredstva za umirenje bolova i preporučivali mu razne lekove za ublažavanje tog stanja, pored ostalog i silbestrol, lek koji je, po svom sastavu, ženski hormon. Međutim, od ovog poslednjeg leka pacijent je dobio trombozu i morao je u bolnicu.

U međuvremenu, Kenigova snaha je na jednom seminaru o prirodnoj hrani saznala nešto o alternativnim terapijama. Po njenom savetu, Kenig je posle neprijatnog boravka u bolnici odlučio da započne lečenje leatrilom. Ono se sastojalo od intravenoznih injekcija leatrila i vitamina C, a radi te terapije morao je da odlazi u ordinaciju kod jednog lekara, čija je čekaonica uvek bila puna. Svi su dolazili radi iste terapije leatrilom, procedure koja je trajala tri do pet sati, a obavljala se tri puta nedeljno. Tokom narednih 13 meseci Kenig je uzimao leatril uporedo sa dijetom od presne hrane, koja se sastojala od četiri do šest čaša sveže iscеđene šargarepe i soka od povrća svakog dana, 60 vitaminskih i enzimskih pilula i klistira od kafe svakog jutra. Ta je terapija dopunjavana vežbama vizualizacije, u kojima je svako sebe video kako se oporavlja, i molitvama u krugu porodice.

Isprva je izgledalo da terapija zajedno sa dodatnim vežbama zaustavlja razvoj raka kod ovog pacijenta. Međutim, on nije imao energije, i najveći deo vremena, izuzimajući odlaske lekaru, provodio je u krevetu. Na lečenje leatrilom Kenig je već bio potrošio 15.000 dolara i njegova ušteđevina za starost bila je pri kraju. U međuvremenu, jedan novi urolog savetovao mu je operaciju odstranjivanja testisa i hemoterapiju. Tada je pacijentu dospeo u ruke jedan članak iz časopisa *Saterdej ivning post (Saturday Evening Post)*, koji mu je poslao nastavnik njegove kćeri, učenice srednje škole; bilo je to svedočenje jednog doktora medicine, koji je, bolestan od raka u terminalnom stadijumu, uspeo da se izleči uz pomoć makrobiotičke ishrane. Gospođa Kenig je taj članak pročitala svom mužu, ali on ništa novo više nije hteo da isproba.

Pošto se našao na toj životnoj raskrsnici, desilo se nešto što je ličilo na prst sudbine. Kada se jednog dana vraćao sa svoje terapije leatrilom. Kenigova kola su skliznula sa puta na zemljište pod snegom, i on je pretrpeo kompresionu frakturu u leđima. „Ja sam se tada pokolebala u svojoj veri", napisala je kasnije njegova supruga, „ali neka je slava Gospodu. On je imao svoju namisao za nas, i sve je to izišlo na dobro. Pošto je opet proveo dve sedmice u bolnici, Džo se vratio u Najak radi svoje terapije (laetrilom). Tada je sve više slabio i povremeno padao u nesvest. Mnogo puta morala sam da ga podižem sa poda i stavljam u krevet."

Jedne večeri, Kenig je tako pao u nesvest, i za to vreme je u krevetu povraćao i praznio creva. Kada je došao k sebi, i njemu i njegovoj supruzi bilo je jasno da u takvom stanju jedino može da se čeka smrt. Gospođa Kenig je ipak ponovo potražila onaj članak iz *Saterdej ivning posta* i predložila svom mužu da se zajedno upute u Boston, na seminar

Fondacije Istok Zapad posvećen raku i ishrani. Do seminara je bilo još šest dana i Kenigovi nisu bili sigurni da li će biti u stanju da pođu na taj put. Pošto su telefonom pozvali Kušijev institut, dat im je savet da odmah počnu dijetu mrkog pirinča i miso supe. „Oboje smo počeli da jedemo miso supu i ona nam je prijala", zabeležila je gospođa Kenig. „Rečeno nam je i to da svaki zalogaj treba da žvaćemo 50 do 100 puta. Džo je osetio da u njegovo telo izmučeno bolovima počinje da se vraća energija, pa smo tako mogli da pođemo i na seminar. Tu smo saznali sve o uzrocima bolesti, a i to da smo svi odgovorni za svoje zdravlje. Bilo je i časova kuvanja, i moram reći da mi je glava bila puna neobičnih naziva namirnica. Ali mi smo tokom tog vikenda veoma mnogo naučili. To je zaista bila prekretnica u našem žvotu."

Kako je Kenig počeo da jede nove namirnice, počela je da mu se vraća snaga. Posle šesnaest meseci ishrane za zaštitu od raka, on je u stanju da radi sve što je nameravao da radi kao penzioner. Vozi kola i traktor, ore, sadi i žanje. „Kad ne znam kuda je otišao, nalazim ga obično u ambaru, gde nešto opravlja ili pravi nove alatke. Nas dvoje sad radimo zajedno, i naš život je dobio nov kvalitet."

Jula 1982. Kenig je posetio svog urologa, koji ga je pregledao i uradio laboratorijske analize. Vrativši se iz laboratorije u ordinaciju, lekar je veoma iznenađen upitao Keniga da li uzima neke lekove ili, možda, vitamine. „Ne, doktore", odgovori Kenig. „Vi, onda, stvarno verujete da ste se izlečili zahvaljujući vašem novom načinu ishrane", primetio je lekar. „Da, doktore", odgovorio je Kenig, a lekar mu je saopštio da je test krvi (fosfataza kiseline) dao vrednost koja je samo za jedan poen viša od normalne.

„Neki dan nas je telefonom pozvao Džoov lekar", završila je svoju priču gospođa Kenig, „i ja sam ugledala osmeh na Džoovom licu. Kada je završio telefonski razgovor, rekao mi je: 'Zamisli, moj doktor traži da mu napišem svoju dijetu.' Neka je slava Bogu." Izvor: *East West Journal*, „Vraćanje napuštenim snovima", mart 1983.

12.

Rak mozga

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, računa se da će od tumora mozga i raka centralnog nervnog sistema 10.800 Amerikanaca umreti tokom 1983. godine, u kojoj će takođe biti otkriveno 12.600 novih slučajeva. U grupu izloženu najvećem riziku spadaju muškarci od 50 do 60 godina, ali tumori mozga su u porastu i kod dece, i sada čine 35 odsto slučajeva smrtnosti usled raka kod muških i ženskih osoba mlađih od petnaest godina.

Većina tumora mozga pogađa samo moždano tkivo i naziva se gliomima. Postoje četiri glavna oblika ovah oboljenja, i to *glioblastom multiform* maligni tumor koji pogađa i decu i odrasle, a može brzo da se proširi kroz cerebrum, cerebelum, produženu moždinu i kičmenu moždinu; *astrocitom,* tumor koji se najčešće pojavljuje kod dece, a njegove lokacije su cerebelum i produžena moždina; *ependimom,* još jedan tumor kod dece, koji se razvija u komorama mozga; *oligodendrogliom,* spororastući tumor, koji napada belu supstanciju u prednjem delu, a pojavljuje se i kod dece i kod odraslih.

Među ostale tumore mozga spadaju *meduloblastom,* rak kod dece koji se širi iz cerebeluma u druge regione mozga i centralni nervni sistem; *meningiom,* tumor koji pogađa moždane opne i kičmenu moždinu; *adenom hipofize,* tumor koji pogađa i hipotalamus i vidni nerv; *ganglioneuroblastom,* maligno oboljenje koje se brzo širi kroz nervne ćelije; *neurofibrosarkom,* rak koji se pojavljuje u perifernom nervnom sistemu; i *neuroblastom,* tumor koji se pojavljuje kod dece do tri godine, a širi se kroz splet nerava u raznim delovima tela, pored ostalih u grudnom košu, vratu, trbušnoj duplji, sakralnom delu kičme, zahvata oko i nadbubrežne žlezde. Tumor mozga je otprilike u 15 odsto slučajeva metastazirao iz drugih organa, naročito iz pluća, bubrega, dojki ili limfnih žlezda kod Hodžkinove bolesti.

Zbog svoje lokacije u jednom od najosetljivijih delova tela, mnogi tumori mozga smatraju se u modernoj nauci neizlečivim. Ali ipak se često, zavisno od tipa tumora i mesta koncentracije, primenjuju hirurški zahvati i zračenje. Operacija se naziva kraniotomija, a sastoji se u uklanjanju jednog dela lobanje, odstranjivanju malignog tkiva i vraćanju koštanog fragmenta na njegovo mesto. Postoji veliki rizik da se prilikom ove procedure ošteti mozak.

Kada se isključi hirurški zahvat, obično se primenjuje zračenje, naročito za meduloblastom i ependimom. Međutim, rendgensko zračenje može izazvati trajno oštećenje kičmene moždine, naročito kod dece. Ponekad se

primenjuje hormonalna terapija uporedo sa hirurškim zahvatom da bi se smanjila oteklina ili suzbilo širenje metastaza. Daju se steroidi, a uz to i lekovi kao što je prednison, koji može da se unosi intravenozno ili intramuskularno, tokom čitavog pacijentovog života. Među ostalim metodima lečenja tumora mozga nalaze se hipotermija (snižavanje temperature mozga ili tela), krioterapija (zamrzavanje) i usađivanje instrumenata koji pojačavaju osetljivost na zračenje da bi se pojačalo dejstvo radijacione terapije. Sadašnja stopa preživljavanja kod svih oblika tumora mozga je 25 odsto kod muških, a 33 odsto kod ženskih pacijenata.

STRUKTURA

Nervni sistem čoveka je anatomski podeljen na dva dela: centralni nervni sistem, u koji spadaju mozak i kičmena moždina, i periferni nervni sistem, u koji spadaju sve nervne strukture izvan lobanje i kičmenog stuba, kao što su kraniospinalni nervi i ortosimpatička grana autonomnog nervnog sistema. Centralni nervni sistem deluje kao razvodna tabla za ulazne impulse koji dolaze od receptora i izlazne impulse koji idu ka efektorima; on reguliše sve telesne aktivnosti osim onih koje su hemijski kontrolisane i predstavlja sedište viših svesnih procesa.

Autonomni nervni sistem ne smatra se posebnim anatomskim delom, već funkcionalnom jedinicom od koje zavise nevoljne, nesvesne telesne aktivnosti, kao što su kucanje srca, disanje, peristaltika probavnog trakta itd. Autonomni sistem je sastavljen od dva antagonistička ogranka: parasimpatičkog (jang) i ortosimpatičkog (jin). Parasimpatički nervi imaju više centralni položaj u telu, počinjući u produženoj moždini i sakralnom delu kičmene moždine, a prolazeći ka spoljašnosti tela kroz četiri para kranijalnih nerava i tri para sakralnih nerava. Ortosimpatički nervi imaju više periferni položaj, počinjući u centralnoj sekciji kičme i prolazeći kroz odgovarajuće spinalne nerve. U gotovo svim organima, tkivima i glatkim mišićima postoje parovi autonomnih nerava, po jedan ortosimpatički i jedan parasimpatički, koji dejstvuju na suprotan način. Kada parasimpatički nerv deluju na organe koji se šire (jin), kao što su bronhije ili zid probavnog trakta, iz toga, naravno, rezultira kontrakcija. Njihovo delovanje na kompaktne organe (jang), kao što su dužica oka ili srčani mišići, izaziva ekspanziju ili širenje. Ortosimpatički nervi imaju komplementaran, suprotan efekat. Oni inhibiraju šuplje organe kao što je bešika, a stimulišu kompaktne organe, kao što je materica za vreme trudnoće.

Mozak možemo podeliti na prednji deo, uključujući cerebrum, i kompaktniji zadnji deo, uključujući cerebelum. Pošto je prednji deo otvoreniji i razgranatiji, on je klasifikovan kao jin, dok je manji, kompaktniji zadnji deo jang. Mozak takođe može da se podeli na centralniji region, poznatiji kao srednji mozak, i periferniji region, nazvan korteks. Da bi komunikacija glatko tekla, potrebno je da postoji ravnoteža između ulaznih i izlaznih impulsa. Unutar mozga kompaktniji ili centralni regioni su oni u kojima se uglavnom primaju slike i impulsi, dok je poreklo izlazne komunikacije u perifernijim ili razgranatijim regionima. Na taj način, nervni impulsi iz očiju, ušiju, nosa, kože ostalih organa čula skupljaju se u srednjem mozgu, dok se slike, snovi i misli odašilju u spoljnu sredinu iz perifernijeg

korteksa. Sa gledišta primanja i odašiljanja, zadnji deo mozga prima ulazne vibracije i skladišti ih kao pamćenje, dok se izlazne vibracije, uključujući naše slike budućnosti, stvaraju u prednjem delu mozga.

UZROK RAKA

Tokom poslednjih nekoliko godina bilo je značajnih istraživanja koja se tiču odnosa između desne i leve hemisfere mozga. Proučavanja pokazuju da je desna hemisfera kod većine ljudi izvor prostijih ili mehaničkih akcija i svesti, dok je leva hemisfera ishodište složenijeg i kreativnog mišljenja. Kad je jezik, na primer, u pitanju, jednostavniji i elementarni izrazi imaju svoje poreklo u desnoj hemisferi, dok leva hemisfera omogućava istančanije i originalnije izražavanje. Fantazija, koja je najčešće zasnovana na razmišljanju o budućnosti, više se razvija u levoj hemisferi, dok se analitčko mišljenje, više zasnovano na konkretnim prošlim iskustvima, stvara u desnoj hemisferi.

Naša savremena tehnološka civilizacija nastala je zahvaljujući aktivnom razvijanju mišljenja vezanog za desnu hemisferu. Ovaj jače fokusirani, jang, tip mišljenja i aktivnosti rezultira iz načina ishrane koji je usredsređen na meso, mlečne proizvode i druge namirnice životinjskog porekla. Neravnoteža u jednom smeru proizvodi odgovarajuću neravnotežu i suprotnom smeru. Da bi uravnotežilo ishranu, u kojoj sve više mesta zauzimaju namirnice životinjskog porekla, moderno društvo je prihvatilo rasprostiranje krajnje jin supstanci, uključujući alkohol, začine, kafu i druge stimulanse, rafinisani šećer, uvezeno tropsko voće i povrće, hemijske dodatke i razne droge i lekove, među kojima kontraceptivne pilule i halucinogene.

U mnogim savremenim zemljama, naročito tokom poslednjih petnaest do dvadeset godina, mladi ljudi su od rođenja izloženi ovim tipovima namirnica, i mnogi su eksperimentisali i počeli redovno da uzimaju marihuanu, hašiš, kokain i LSD. Ove krajnje jin supstance dovele su do naglog pomeranja u funkciji mišljenja sa desne hemisfere mozga, dominantne u modernom društvu, na levu hemisferu, a iz zadnjeg na prednji deo mozga. To je imalo za rezultat da su mnogi mladi ljudi počeli više da se okreću budućnosti, zanemarujući ili zaboravljajući stare tradicije, uključujući vezu sa svojim roditeljima, starijima i precima. Uporedo s tim, oni su izgubili interesovanje za školu, privrednu delatnost i intelektualnu karijeru, kao i za političke i ekonomske prilike u društvu. Umesto toga, okrenuli su se muzici, umetnosti, duhovnim učiteljima sa Istoka i drugim neuobičajenim interesovanjima.

U mnogim slučajevima, stalno uzimanje jin hrane i droga dovelo je do veoma neuravnotežnih stanja i oblika izražavanja. Prešavši u drugu krajnost u odnosu na stil tehnološke civilizacije, vegetarijanci, koji se prvenstveno hrane voćem, sokovima i sirovom hranom, kao i članovi psihedeličke kontrakulture, izlažu se riziku da obole od niza bolesti. Među ove spadaju mentalna oboljenja, herpes, multipl skleroza, leukemija i rak mozga.

Tumori koji pogađaju spoljne regione mozga ili nervne ćelije perifernog nervnog sistema uzrokovani su prvenstveno namirnicama, napici-

ma, lekovima i drogama jin kategorije. Te oblike disfunkcije mozga ili poremećaja u nervnom sistemu obično nalazimo kod dece adolescenata koji su odrasli na zašećerenim žitaricama za doručak, medu, čokoladi i drugim zaslađivačima, soku od pomorandže, gaziranim pićima, sladoledu, uljanim i masnim namirnicama, raznim hemijskim dodacima, pored toga što redovno konzumiraju mleko, buter i druge mlečne proizvode.

Tumori u unutrašnjem regionu mozga ili kičmenoj moždini su po svojoj strukturi i lokaciji više jang. Oni prvenstveno nastaju usled prekomernog uzimanja hrane životinjskog porekla, kao što su meso, živinsko meso, jaja, sir i rafinisana so, i stoga najčešće pogađaju starije osobe. U celini uzev, mozak i centralni nervni sistem su krajnje kompaktni (jang) i stoga predstavljaju magnet koji privlači droge, lekove, sintetičke vitamine i krajnje jin namirnice i mineralne dodatke. Izbegavanjem ovih namirnica i biranjem hrane iz središnjeg dela spektra namirnica, mozak i nervni sistem mogu da očuvaju svoje normalne funkcije.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

Britanski lekar Džordž Makilvejn (George Macilwain) napisao je 1845. godine knjigu o raku, u kojoj je ishrani pripisao veoma važnu ulogu u predupređenju i lečenju ove bolesti. „Kad vidim čoveka s ogromnom kvrgom na licu, znajući da to nije prirodni oblik... ja sam u najmanju ruku siguran da ili njegova ishrana sadrži nešto neuobičajeno, ili da neki od organa čiji je zadatak asimilacija dejstvuje na neuobičajen način, ili da je posredi i jedno i drugo. U to nema nikakve sumnje. Time se, doduše, ne otkrivaju uzroci tumora, ali se ukazuje bar na jedan način na koji možemo tragati za njima. A taj je da ispitujemo hranu, razne organe koji predstavljaju razne etape onoga što sam nazvao asimilacijom i da ispitujemo oblik ishrane i organa na osnovu znanja koje imamo o njihovim prirodnim efektima, ponašanju i tendencijama.” Makilvejn iznosi istorije bolesti nekolicine svojih pacijenata čiji su tumori eliminisani ili suzbijeni jednostavnom dijetom u kojoj su bili veoma zastupljeni povrće i zrnevlje žitarica, a malo zastupljeni meso i drugi proizvodi životinjskog porekla. Ovaj lekar se takođe zalagao za način ishrane koji „strogo isključuje šećer kao i masnoće svake vrste”. Izvor: George Macilwain, *The General Nature and Treatment of Tumours (Opšta priroda i lečenje tumora)*, London 1845, str. 30—31.

— U jednom istraživanju iz 1974. godine govori se o povećanju učestalosti tumora mozga i drugih oblika raka kod muškaraca koji su na svom radnom mestu bili izloženi vinil-hloridu najmanje godinu dana. Vinil-hlorid je široko rasprostranjen kao materijal od koga se proizvode plastični omoti za pakovanje i usklađivanje namirnica. Američka Uprava za hranu i lekove je ovaj materijal označila kao indirektni dodatak hrani; njegovi ostaci mogu se naći u mnogim namirnicama. Izvor: I. R. Tejberšou (I. R. Tabershow) i V. R. Gefi (W. R. Gaffey), „Studija o mortalitetu radnika u proizvodnji vinil-hlorida i njegovih polimera”, *Journal of Occupational Medicine,* 16: 509—18.

— Istraživači su 1978. godine podneli naučno saopštenje o četrnaest neuroblastoma, tumora mozga, kod osoba koje su tokom 16 meseci bile iz-

ložene jednom hemijskom pesticidu. Petoro njih bila su deca, koja su slučajno, još u embrionalnoj fazi razvoja ili odmah po rođenju, bila izložena jedinjenjima hlordana. Reč je o pesticidu čiji se ostaci često nagomilavaju u namirnicama sa velikim sadržajem masnoće, kao što su meso, živinsko meso, mlečni proizvodi i riba. Izvor: P. F. Infante i saradnici, „Diskrazije krvi i tumori dece pod uticajem izlaganja hlordanu i heptahloru.", *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health,* 4:137—50.

— Lekari su 1981. godine saopštili o jedinstvenom prilazu terapiji tumora mozga, i to regulacijom nivoa plazme jedne esencijalne aminokiseline i stavljanjem obolelih od raka u terminalnom stadijumu na dijetu od prirodnih namirnica. Taj eksperiment, teorijski razrađen u Centru za nauke o zdravlju Univerziteta Tenesija, sproveden je na tri pacijenta obolela od glioblastoma, počev od 1975. godine. Kod dva od tri pacijenta nastupilo je vidno poboljšanje. Prvi je poživeo 15 meseci i tumor se isprva povukao, mada se kasnije ponovo pojavio. Drugi je poživeo 23 meseca. Treći je živeo još osam meseci. Za razliku od ovih slučajeva, prosečno vreme preživljavanja pacijenata od ove bolesti je četiri do šest meseci. Izvor: K. R. Grir (C. R. Greer) i saradnici, „Hirurgija, zračenje i metabolična kontrola tumora mozga" (pismo), *American Journal of Clinical Nutrition,* 34 : 600 — 01.

— U produženju gornje studije, istraživači Univerziteta Tenesija su podneli saopštenje o neškodljivosti i mogućnosti dijetetskog prilaza raku mozga. Šest pacijenata obolelih od glioblastoma koji su lečeni hirurški i zračenjem stavljeni su na dijetu od prirodnih namirnica, kao što su ovsena kaša, kukuruz, šargarepa i tikvice, i dopunsku dijetu kojom je bila ograničena jedna esencijalna aminokiselina. To je bio režim ishrane sa niskim sadržajem mesa, mlečnih proizvoda i drugih namirnica bogatih proteinom. „Restrikcija aminokiseline nije dovela do dodatne morbidnosti pacijenata", zaključili su istraživači. „Nije bilo promene u laboratorijskim rezultatima koje bi ukazivale na potrebu za (medicinskom) intervencijom. Kvalitet života pacijenata nije se pogoršao." Izvor: Dž. B. Bardžes (J. B. Burgess) i saradnici, *Nutrition and Cancer (Ishrana i rak),* 1(4) : 16—21.

— U laboratorijskim testovima koji su započeti 1973. godine kod pacova kojima su davane razne količine aspartama pomešane sa hranom zabeležena je tokom dve godina veća učestalost tumora mozga nego kod kontrolnh životinja. Pa ipak je američka Uprava za hranu i lekove odobrila upotrebu aspartama, hemijske supstance koja je 180 puta jača od šećera, kao zaslađivača u nekim namirnicama kada su drugi testovi pokazali da on ne uzrokuje znatno povećanje učestalosti tumora. Izvor: *Diet, Nutrition and Cancer (Ishrana, jelovnik i rak),* Washington D. C., National Academy of Sciences, 1982. str. 14:7—8.

DIJAGNOZA

Tumori mozga se obično otkrivaju rendgenskim snimanjem ili pregledom pomoću CAT-skenera lobanje, kičme i grudnog koša. Ostale medicinske tehnike koje se mogu primeniti jesu: elektroencefalogram, cerebralni angiogram, skenerski pregled mozga, punkcija kičmenog likvora i mijelogram.

Istočnjačka medicina služi se različitim jednostavnim posmatranjima da bi utvrdila stanje nervnog sistema. Purpurnocrvena boja oko očiju govori o prenapregnutom nervnom sistemu, stanju koje je najčešće prouzrokovano korišćenjem droga, hemijskih supstanci, lekova, rafinisanih prostih šećera i drugih krajnje jin jela i pića. Ove supstance naročito pogađaju parasimpatički sistem. Međutim, one izazivaju slabljenje i ortosimpatičkog sistema, usled čega je smanjena oštrina svih telesnih refleksa i funkcija. Neposredni efekat može često da se vidi u očima, jer se zenice skupljaju, i u krvnim sudovima, koji su prošireni. Međutim, posle produženog korišćenja droga parasimpatički nervi slabe i šire se. Tada se i zenice šire, a krvni sudovi sužavaju.

Srednji region čela takođe govori o stanju nervnog sistema. Ovde crvena boja ukazuje na nervozu, preosetljivost, razdražljivost i nestabilnost usled prekomernog uzimanja jin namirnica i napitaka, kao i stimulansa i droga. Bela boja je uzrokovana prekomernim uzimanjem mlečnih proizvoda, naročito mleka, pavlake i jogurta, a i suviše tečnosti. Nervne funkcije su obično spore i tupe, a mentalna aktivnost zamagljena i nejasna. Žuta boja govori o živahnosti, ali i o tendenciji ka uskogrudosti i neelastičnosti. Glavni uzrok tome je prekomerno jedenje jaja, živinskog mesa i mlečnih proizvoda. Tamne tačke ili pege na čelu govore o eliminaciji prekomernog šećera, voća, meda, mlečnog šećera i drugih zaslađivača i hemijskih supstanci i droga. Crvene bubuljice ili tačke u sredini čela govore o eliminaciji šećera i voća, kombinovanog sa proizvodima od rafinisanog belog brašna ili mlečnim proizvodima.

Srednji sloj ili greben uha odražava stanje celokupnog nervnog sistema. Crvena boja ovde ukazuje na poremećaj u nervnom sistemu. Ušna resica odgovara mozgu, a bubuljice, promena boje ili druge anomalije u tom regionu mogu da ukazuju na razvoj cista ili tumora.

Opuštena usta ukazuju na razne poremećaje. uključujući disfunkcije nervnog sistema. Takvo stanje obično odražava tegobe u tankom crevu, komplementarnom organu mozga.

I boja nadlanice može da govori o nekom poremećaju u nervnom sistemu. Ako neka osoba tokom izvesnog vremena stalno uzima marihuanu. hašiš ili druge halucinogene supstance kao i lekove, telo će početi da izbacuje ove toksine i boja ruku i prstiju postaće crvena il purpurna.

Gruba koža takođe ukazuje na nervne poremećaje uzrokovane krajnje jin namirnicama ili drogama. To stanje može da bude praćeno nepravilnim pulsom, prekomernim znojenjem, čestim mokrenjem, dijarejom, vrtoglavicom, preosetljivošću i emocionalnom nestabilnošću.

— Uvežbana osetljiva ruka ume približno i da locira mesto tumora ili raka mozga otkrivanjem vibracija koje proizvode i odašilju pojedini delovi mozga. U nekim slučajevima tumori mozga mogu prouzrokovati paralizu, napade, gubitak vida i gubitak fizičke i mentalne koordinacije. Pregledom paralizovanih delova tela i funkcija mogu se indirektno otkriti i obolele oblasti mozga.

Odgovarajućom ishranom je, u načelu, srazmerno lakše lečiti tumore mozga nego druge oblike raka. To je zbog toga što tumori pokazuju tendenciju sporijeg rasta u ovom veoma kompaktnom regionu, a obilje krvi kojom se snabdeva mozak omogućava da promena kvaliteta krvi usled izmenjene dijete brzo utiče i na stanje mozga i nervnog sistema.

DIJETETSKE PREPORUKE

Stvaranje tumora mozga je obično posledica prekomerne potrošnje proteina i masti, naročito životinjskog porekla. Namirnice životinjskog porekla, među kojima jaja, meso, živinsko meso, mlečne proizvode i uljanu masnu ribu, treba strogo izbegavati. Stvaranje tumora mozga je takođe posledica unošenja u organizam hemijskih supstanci u veštački prerađenim namirnicama, kao i izlaganja industrijskim zagađivačima. Zbog toga je preporučljivo izbegavati stalno korišćenje svih sintetičkih prehrambenih artikala, a kad su u pitanju oboleli od tumora mozga, njima je neophodan i boravak u sredini sa relativno svežom i čistom atmosferom. Ne treba da uzimaju šećer ni druge zaslađivače, kao što su med, čokolada, rogač, a ni jela i napitke koji sadrže ove sastojke. Voće, voćni sokovi, začini, stimulansi, alkohol i aromatični napici i supstance, doduše, nisu direktni uzroci tumora mozga, ali ih treba izbegavati zbog toga što pokazuju tendenciju da ubrzaju rast tumora. S obzirom na mogućnost da doprinesu nastanku i razvijanju raka, proizvode od brašna, naročito od rafinisanog brašna, tretiranog uljem, mašću i slatkišima, treba izbegavati, kao i prekomerno unošenje tečnosti.

Dijetetske preporuke za odojčad i malu decu, uključujući i onu obolelu od tumora mozga, date su u III delu ove knjige, u poglavlju „Preporuke za ishranu male dece". Slede opšte dijetetske smernice za stariju decu i odrasle:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, prvenstveno cela zrna kuvana u ekspres-loncu. Mrki pirinač, proso i ječam mogu da se jedu kao svakodnevna hrana a ponekad ove žitarice mogu da se zamene drugima. Proizvodi od brašna treba da budu svedeni na minimum. Međutim, proizvodi od integralnog nerafinisanog brašna, kao što su hleb od integralne pšenice ili raži i rezanci od integralne pšenice i heljde, mogu u ograničenim količinama da se uzimaju nekoliko puta nedeljno.

— Pet do 10 odsto supe, pripremljene sa misom ili tamari sosom od soje, sa ukuvanim algama i tvrdim povrćem. Dnevna količina je jedna do dve činijice. Ova supa može povremeno da bude zamenjena supom od integralnih žitarica u zrnu. Miso ili tamari sos od soje treba da je prirodno fermentirao tokom najmanje jedne i po godine.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Sve povrće treba da je kuvano, a može da se priprema na razne načine. Međutim, korišćenje ulja za pirjanje povrća treba da bude ograničeno na povremeno uzimanje veoma malih količina susamovog ili kukuruznog ulja. Mogu se koristiti razne vrste povrća — korenasto, oblo i lisnato, s tim što prednost imaju one vrste koje su tvrđe i sadrže više vlakana. Treba izbegavati svežu sirovu salatu, ali kuvana salata može često da se priprema od povrća koje se obari u vodi samo jedan do dva minuta. Sirove namirnice mogu da se uzimaju samo u obliku male količine dugo odstajale turšije.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Prednost imaju mahunarke sa manjim zrnjevljem, kao što su azuki, sočivo i leblebija, pred mahunarkama sa krupnijim zrnom. Mogu da se kuvaju sa 10 do 20 odsto (po obimu) algi, seckane šargarepe i luka ili jesenjih bundeva (kao što su acorn ili buttercup bundeve). Proizvodi od mahunarki, kao što

su tempeh, i sušeni ili kuvani tofu, mogu katkad da zamene same mahunarke. Jelo može da se začini umerenom količinom morske soli ili tamari sosa od soje.

— Do 5 odsto algi. Preporučljive su za svakodnevnu upotrebu sve vrste algi, mada su arame i nori naročito blagotvorne i mogu da se koriste češće nego ostale.

Pored toga, osobe obolele od tumora mozga mogu doprineti poboljšanju svoga stanja na taj način što će često — nekoliko puta nedeljno — uzimati kao prilog jelu koren od čička i šargarepu, pirjane na maloj količini susamovog ulja i blago začinjene tamari sosom od soje. To je jelo koje se zove kimpira. Često može takođe da se uzima sušeni, iseckani dajkon, kuvan sa kombu algama, kao prilog jelu.

Kao prilog obrocima treba uzimati lotosov koren, isečen na kriške, kuvan zajedno sa kombu algama i komadić struganog đumbira, začinjen tamari sosom od soje. Nekoliko komadića kombu alge, kuvanih sa tamari sosom od soje može takođe biti blagotvorno ako se svakodnevno uzima sa svakim obrokom. To jelo se naziva šio kombu ili slani kombu.

U načelu, slani ukus jela koji potiče od takvih dodataka kao što su morska so, tamari sos od soje i slani začini treba da bude umeren da bi se izbegla želja za prekomernom količinom tečnosti, voćem, voćnim sokovima i zaslađivačima.

Prekomerno uzimanje tečnosti u bilo kom obliku, čak i napitaka dobrog kvaliteta, treba izbegavati. Uzimanje voća, voćnih sokova, jezgrastih plodova, butera od jezgrastih plodova i bilo kojih drugih namirnica bogatih masnoćom i šećerom treba svesti na minimum.

Ribu, rakove i školjke treba načelno izbegavati, mada mala porcija nemasne bele ribe može da se jede sa jednom do dve supene kašike struganog dajkona ili rotkvica, ako pacijent to poželi.

Veoma je preporučljivo da pacijent svoj obrok potpuno sažvaće, tako da sve što drži u ustima postane tečno. Treba izbegavati uzimanje hrane i pića uveče, naročito pred spavanje. U celini uzev, bolje je unositi manje nego previše hrane. Količina hrane treba, naravno, da bude dovoljna za obavljanje normalnih fizičkih aktivnosti. Sva ostala ishrana treba da bude u skladu sa opštim preporukama za predupređenje raka, koje su navedene u smernicama i receptima u III delu ove knjige.

Kao što je objašnjeno u uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju treba možda unekoliko da modifikuju ovu dijetu.

DOMAĆA NEGA

— Svakodnevno trljanje celog tela, uključujući vrat, lice, glavu kao i stopala i nožne prste peškirom namočenim u vrelu vodu sa đumbirom veoma je blagotvorno za aktiviranje krvotoka limfe i drugih telesnih tečnosti i energija.

— Jak pritisak i bolovi u glavi ili mozgu mogu da se ublaže smanjenjem potrošnje voća, sokova, napitaka, ili privremenim izbegavanjem slane hrane. Flaster od lotosovog korena, koji se sastoji od mešavine 50/50 struganog svežeg lotosovog korena i izgnječenih kupusovih listova

ili drugog zelenog povrća sa 10 do 20 odsto belog brašna i 5 odsto struganog đumbira, takođe je blagotvoran ako se stavi direktno na bolni predeo i drži oko tri sata.

— Razvoj tumora i raka može da se ubrza ako funkcije creva stagniraju, kao kad pacijent ima konstipaciju ili, eventualno, ako je ženska osoba u pitanju, menstualne tegobe. Zbog toga je održavanje redovne probave i redovnih menstrualnih funkcija veoma važno i može takođe pomoći u ublažavanju pritiska i bola u oblasti glave. Katkad je za podsticanje boljeg rada creva potreban klistir, kao i masaža ili oblog od đumbira na abdomenu. Ponekad je potrebno i tuširanje da bi se odstranila natatožena masnoća i sluz u oblasti materice.

OSTALE NAPOMENE

— Izbegavajte da nosite cipele ili sokne u kući. Hodajte bosi po travi ili zemlji, kad god je to moguće, da biste stimulisali protok elektromagnetske energije iz zemlje u nervni sistem.

— Izbegavajte sintetičku odeću, naročito rublje, čarape, sokne, šešire i šalove. Izbegavajte takođe perike i veštačke umetke za frizuru. Sintetičke tepihe, zavese, nameštaj, ćebad i drugu opremu za stan trebalo bi postepeno da zamenite prirodnijim materijalima.

— Izbegavajte rendgensko zračenje u medicinske svrhe, videoterminale, televiziju u boji i druge veštačke izvore elektromagnetskog zračenja koji mogu negativno da utiču na nervni sistem i mozak.

— Treba izbegavati i dugotrajno toplo kupanje ili tuširanje, kojima se smanjuje nivo minerala u telu. Kupanje treba ograničiti na nekoliko puta nedeljno.

— Dobra fizička vežbanja su uvek blagotvorna.

— Poremećaji mozga i nervnog sitsema su često praćeni razdražljivošću, preosetljivošću, utučenošću ili smanjenom voljom za život. Kratki ali redovni periodi meditacije — uključujući vizualizaciju, molitvu, pojanje, jogu i druge vežbe — mogu da pomognu u sticaju duševnog mira i usredsređivanju misli.

— Duševna hrana je za razvoj čoveka jednako važna kao i fizička hrana. Izbegavajte glasnu i frenetičnu muziku, haotičnu umetnost, filmove u kojima ima scena nasilja i brutalnosti, kao i novinska štiva i literaturu koji deluju deprimirajuće. Birajte, s osećanjem za meru, jake i sadržajne mentalne ventile. Birajte muziku i umetnička dela koja pomažu u stvaranju pozitivnog stava.

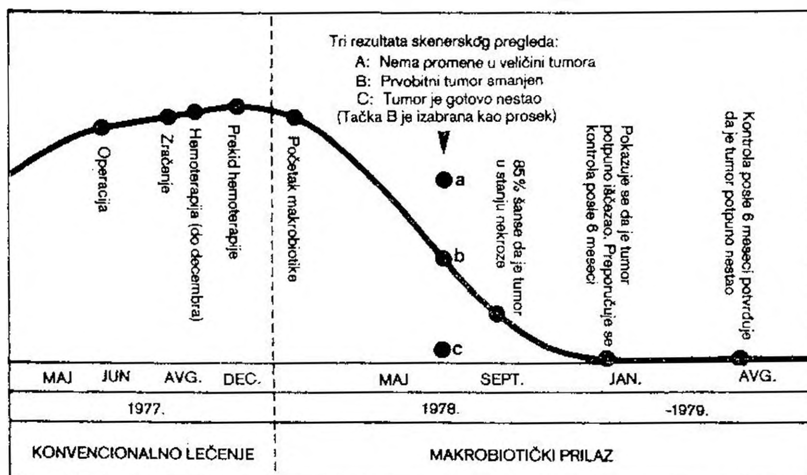
LIČNO ISKUSTVO

TUMOR MOZGA

Maja 1977. godine Džek Lakner (Jack Lackner), čovek od 33 godine nastanjen u Bostonu, primljen je u bolnicu radi delimičnog odstranjenja malignog astrocitoma. Tokom naredna četiri meseca primio je 30 zračenja

i 5 doza hemoterapije. Januara 1978. prihvatio je makrobiotiku i prekinuo sa svim ostalim oblicima lečenja.

Tokom konvencionalnog lečenja lekari su zapazili neznatno povećanje dimenzije tumora. Pošto je pacijent prihvatio ishrau za zaštitu od raka, njegov tumor je počeo postepeno da se smanjuje, tako da se do jula 1978. smanjio na polovinu ranije veličine. Januara 1979. pregled CAT skenerom je potvrdio da je tumor iščezao. Izvor: „Rak mozga", *Cancer and Diet* (Brookline Mass., East West Foundation, 1980. str. 74).



Redukcija malignog raka mozga: Rezultati skenerskih pregleda obololeog Džeka Laknera

13.

Rak dojke

UČESTALOST

Rak dojke je najčešći oblik raka kod američkih žena i nalazi se u porastu. Prema jednom nedavnom napisu u časopisu Američkog lekarskog društva *Journal of the American Medical Association*, učestalost dijagnostikovanog raka dojke povećala se u periodu od 1935. do 1965. za 18 odsto, a od 1965. do 1975. godine za 50 odsto. Kod američkih žena, rak dojke je danas u oko 20 odsto slučajeva uzrok smrti usled malignih oboljenja. Rak dojke je takođe prvi na listi uzroka smrti američkih žena u životnom dobu od 40 do 45 godina. Prema procenama koje se zasnivaju na statističkim podacima, tokom 1983. godine biće otkriveno 114.900 novih slučajeva, a 37.500 osoba će umreti od ove bolesti. U drugim delovima sveta učestalost raka dojke je mnogo niža. U Japanu, na primer, pet puta je manja verovatnoća za ženu da umre od raka dojke nego u SAD. Kod većine, pa i velike većine obolelih od raka dojke nastaju metastaze. Maligni tumori mogu da se prošire na pluća, kosti, mozak ili limfne čvorove. Rak grudi može da se pojavi i kod muškaraca, ali je redak.

Najčešće primenjivani metod lečenja raka dojke je hirurški. Operacija se naziva mastektomija, a može da ima različite oblike, zavisno od razvijenosti tumora i od životnog doba i stanja pacijentkinje. Moguće je izvaditi samo izraštaj i malo okolnog tkiva. *Supkultana masetktomija* je operacija kojom se uklanja unutrašnje tkivo dojke, a ostavlja pri tom koža nedirnuta. *Prosta mastektomija* je operacija kojom se odstranjuje dojka. *Modifikovanom mastektomijom* odstranjuju se dojka i limfni čvorovi ispod pazuha. *Halstedova radikalna mastektomija* je odstranjenje cele dojke zajedno sa limfnim čvorovima i pektoralnim mišićima u zidu grudnog koša. Osim ovih operacija, katkad se odstranjuju i nadbubrežne žlezde, hipofiza ili jajnici, da bi se regulisala sekrecija i pokušalo usporiti rastenje tumora.

Zračenje može da se primenjuje kao alternativa ili dopuna hirurgiji. Katkad se koristi hemoterapija da bi se suzbile metastaze i sprečilo ponovno pojavljivanje tumora na prvobitnom mestu. Hormonalna terapija može da se koristi kao dopuna ili alternativa hemoterapiji: estrogeni, antiestrogeni, progestini, androgeni ili adrenokortikalni steroidi daju se pacijentkinjama radi kontrolisanja rasta tumora i metastaza.

Oko 65 odsto pacijentkinja obolelih od raka dojke preživi pet godina ili duže. Istraživači Italijanskog nacionalnog instituta za rak u Milanu su 1973. godine podneli naučno saopštenje u kome se kaže da istraživanja pokazuju da nema razlike u stopi preživljavanja i recidiva između žena kod kojih je izvršena potpuna i onih kod kojih je izvršena delimična mas-

tektomija. Dr Jan Stgersvard (Jan Stgersward), švajcarski istraživač raka, saopštio je 1977. godine da su pacijentkinje od raka dojke koje nisu bile zračene živele 10 odsto duže od onih koje su zračene. Britanski medicinski časopis *The Lancet* zabeležio 15. marta 1980. godine sledeće: „Opšta stopa preživljavanja pacijentkinja sa primarnim rakom dojke nije se poboljšala za poslednjih deset godina, uprkos povećanom korišćenju hemoterapije sa primenom više lekova radi tretiranja metastaza. Osim toga, nije se povećala dužina preživljavanja posle pojave prve metastaze, i možda je čak smanjena stopa preživljavanja kod nekih pacijentkinja koje su primale hemoterapiju."

STRUKTURA

Ženske dojke ili mamarne žlezde sastoje se uglavnom od oble zbijene mase žlezdanog tkiva, poznatog pod nazivom *corpus mammae*. To tkivo se sastoji od petnaest do dvadeset posebnih režnjeva, međusobno povezanih masnoćom. Svaki režanj se sastoji od mlečne žlezde koja vodi do bradavice i dalje se deli na lobule i alveole. Dojka je obmotana slojem masnog tkiva nazvanog adipozna kapsula, a povezana je vezivnim tkivom sa zidom grudnog koša.

UZROK RAKA

Ako se tokom dugog perioda života nepravilno hranimo, mi ćemo na kraju iscrpsti sposobnost svog organizma da izbacuje višak otpadaka i toksina. To može da bude ozbiljno ako se ispod kože razvio sloj masnoće, koji sprečava izbacivanje ovih materija na površinu tela. Redovno preterano uzimanje mleka, sira i drugih mlečnih proizvoda, jaja, mesa, živinskog mesa i drugih masnih ili uljanih namirnica dovodi u takvo stanje. Kad do njega dođe, onda počinju da se stvaraju unutrašnje naslage sluzi ili masnoće najpre u oblastima koje imaju direktnu vezu sa spoljnom sredinom, kao što su sinusi, unutrašnje uho, pluća, bubrezi, reproduktivni organi i dojke.

Akumulacija prekomernog viška u grudima često ima za posledicu stvrdnjavanje dojki i stvaranje cista. Višak se ovde obično akumulira u obliku naslaga sluzi i masnih kiselina, koje, i jedne i druge, imaju oblik lepljive i teške tečnosti. Te naslage se pretvaraju u ciste na isti način kao što se voda, prelazeći u čvrsto stanje, pretvara u led, a taj proces biva ubrzan uzimanjem sladoleda, mleka, bezalkoholnih pića, voćnih sokova i drugih namirnica koje imaju efekat hlađenja ili mržnjenja.

Kod žena koje su dojile decu manja je verovatnoća da dobiju ciste ili tumore dojke. Žene koje ne doje svoju decu odriču se mogućnosti da izbacuju višak kroz grudi i stoga su suočene sa većom verovatnoćom da nagomilaju višak u toj oblasti svog tela.

Mnogi savremeni nutricionisti i lekari su svesni toga da postoji međusobna veza između potrošnje zasićenih masnoća, kao i holesterola, i degenerativnih bolesti, ali često previđaju efekte šećera i mlečnih proizvoda, dveju vrsta namirnica koje znatno doprinose pojavi srčanih obolje-

nja, raka i drugih bolesti. (Vidi poglavlje o raku pankreasa, gde se govori o metabolizmu šećera i ulozi rafinisanog šećera u nastanku tumora, uključujući rak dojke.)

Potrošnja mleka i drugih mlečnih proizvoda u našem društvu obično počinje još od najranijeg detinjstva. Jedna od velikih bioloških promena u naše vreme je postepeno opadanje prakse dojenja. U tradicionalnim kulturama majke obično doje svoje bebe godinu dana ili duže. Početkom dvadesetog veka, majke su i u SAD u 60 odsto slučajeva dojile svoje bebe. Do sedamdesetih godina taj broj se naglo smanjio. Statistički pregled iz 1968. godine pokazao je da smo 11 odsto američkih majki pokušava da doji svoju decu, a dve trećine njih odustaje od toga već posle trideset do četrdeset dana.

Međutim, kravlje mleko je po svom sastavu potpuno različito od majčinog. Kravlje mleko sadrži oko četiri puta više kalcijuma, tri puta više proteina, i za dve trećine više ugljenih hidrata. Različita telesna struktura i stopa rastenja teladi i ljudskih beba objašnjava i različite proporcije ovih sastojaka. Na primer, mozak i nervni sistem teleta su pri rođenju potpuno razvijeni, i teladima je potrebna velika količina kalcijuma i proteina za rast skeleta i razvoj mišića. Malo tele često tokom prvih šest nedelja dobije do 38 kilograma na težini. Suprotno tome, telo deteta je sazdano za spori rast, i ono tokom prvih šest nedelja dobije na težini samo 1 do 1,5 kilogram. Detetov mozak je, razvijajući se u embrionalnom periodu, pri rođenju dostigao samo 23 odsto svoje zrelosti, a hranljivi sastojci koji se nalaze u majčinom mleku potrebni su za potpuni razvoj detetovog centralnog nervnog sistema.

Pored toga, majčino mleko sadrži antitela koja su otporna na razvijanje nepoželjnih bakterija i virusa, koja detetu daju imunitet protiv bolesti i infekcija (naročito protiv rikecija, salmonele, dečje paralize, gripa, streptokoka i stafilokoka), podstiču razvoj jakih belih krvnih zrnaca, koja uništavaju štetne bakterije i proizvode B. bifidum, jedinstveni tip zdrave bakterije koje se nalaze u crevima odojčadi, a stvara imunitet na razne mikroorganizme. Jedna studija iz tridesetih godina, kojom je bilo obuhvaćeno 20.000 odojčadi, pokazala je da je tokom prvih devet meseci života smrtnost dece koja su dojena, a koja su podlegla dečjim bolestima, iznosila samo 1,5 promila. dok je smrtnost dece hranjene kravljim mlekom tokom prvih devet meseci iznosila čak 85 promila.

Još jedan sastojak mleka je laktoza, prosti šećer, a razlaže ga laktaza, enzim koji se proizvodi u crevima. U većini tradicionalnih društava laktaza se više ne proizvodi u organizmu deteta posle odbijanja od sise, između druge i četvrte godine. To ima za posledicu da unošenje mlečnih proizvoda posle tog uzrasta izaziva poremećaje varenja, dijareju, grčeve, alergiju i druga oboljenja. To stanje se naziva intolerancijom na laktozu.

Međutim, na Zapadu su mlečni proizvodi postali sastavni deo redovne ishrane tokom mnogih generacija. Biološki, laktaza se i dalje proizvodi u crevima i posle ranog detinjstva, što omogućava da i odrasli ljudi tokom celog života jedu mlečne proizvode. Među stanovnicima Kavkaza netolerancija na laktozu je niska. Mleko i mlečne proizvode ne može da vari samo 2 odsto Danaca, 7 odsto Švajcaraca i 8 odsto Amerikanaca bele puti. Međutim, oko 70 odsto Amerikanaca crne puti je netolerantno na laktozu,

kao i 90 odsto Bantua, 85 odsto Japanaca, 80 odsto Eskima, 78 odsto Arapa i 58 odsto izraelskih Jevreja.

Iako je organizam u stanju da se prilagodi dugoročnoj potrošnji mlečnih proizvoda, prekomerno uzimanje masnoća i holesterola u mleku, siru, buteru, sladoledu i sličnim namirnicama imalo je za posledicu mnoge ljudske žrtve otkako se potrošnja ovih namirnica povećala. Potrošnja mlečnih proizvoda po stanovniku u SAD sada iznosi oko 175 kilograma godišnje, uključujući i 72 galona mleka. U SAD danas dolazi po jedna krava na svaka dva čoveka.

Mleko u svom sastavu ima i 28 odsto masnoće, sir 50 odsto, buter 95 odsto, a jogurt 15 odsto masnoće. Masne kiseline i holesterol iz ovih namirnica mogu da se natalože oko organa i tkiva, što predstavlja faktor koji doprinosi pojavi oboljenja srca, raka i drugih degenerativnih bolesti. Mentalno i psihološki, mlečni proizvodi utiču na mozak i nervni sistem, doprinoseći tuposti, pasivnosti i zavisnosti. Istraživanja pokazuju da ljudi iz etničkih grupa netolerantnih na laktozu obično imaju viši količnik inteligencije nego oni koji to nisu. Masnoća iz kravljeg mleka takođe oblaže organe i sprečava protok elektromagnetske energije kroz telo, smanjujući seksualni polaritet i privlačenje između muškaraca i žena.

I kvalitet mleka i mlečnih proizvoda koje danas trošimo izmenio se u odnosu na ranija vremena. Čak i samo današnje mleko se razlikuje od prirodnog, usled modernih procedura zagrevanja, homogenizacije, sterilizacije i dodavanja drugih sastojaka, kao što je vitamin D. Odgajivači mlečnih krava, u nastojanju da od ovih dobiju veće količine mleka, daju im razne hormone, antitela i druge hemijske supstance, koje još više razvodnjuju sadržaj mleka. Danas je 75 odsto svih američkih mlečnih krava veštački osemenjeno, a jedna krava sada može da, superovulacijom i transferom embriona, godišnje oteli tuce teladi umesto jednog.

Zbog toga su mlečni proizvodi koji se danas mogu kupiti veoma različiti od onih koje su trošile ranije generacije. Sve do našeg vremena, većina kultura je ograničavala svoje mlečne proizvode na fermentirane namirnice, kao što su jogurt, kefir i druge namirnice koje sadrže enzime i bakterije, što je omogućavalo da ove, u odsustvu laktoze, tokom procesa varenja ipak budu razložene. Proizvodi dobijeni iz kulture kao što je jogurt superiorni su u odnosu na druge mlečne proizvode. Međutim, oni ipak ne mogu da se preporuče za svakodnevnu upotrebu, zbog toga što nisu na tradicionalan način pripremljeni i prirodno prerađeni, pa ne mogu valjano da ih asimiluju osobe koje više sede nego što se kreću. Fermentisane biljne namirnice, kao što su miso, tempeh, nato i tamari sos od soje, bolje su ako su na prirodan način prerađene i čine važan sastavni deo ishrane za zaštitu od raka.

U prošlosti, životinjsko mleko (naročito kozje, ovčje ili magaričino mleko) koristilo se za odojčad koju majke nisu mogle da doje; takvo mleko davali su im u medicinske svrhe ili, u malim količinama, zajedno sa drugim mlečnim proizvodima, kao specijalitet u posebnim prilikama. Zloupotreba mlečnih proizvoda u savremenoj ishrani i njihov veštački kvalitet predstavljaju značajne faktore koji utiču na povećanje učestalosti raka dojke, srčanih bolesti i drugih ozbiljnih oboljenja. Kvalitet naše svakodnevne ishrane određuje kvalitet naše krvi, a ovaj, opet, određuje kvalitet majčinog mleka i biološku snagu sledeće generacije.

— Početkom osamnaestog veka, škotski lekar Džordž Čejn (George Cheyne) je u jednom svom naučnom saopštenju izneo da bi ishrana zasnovana na zrnevlju mogla da spreči i leči ozbiljne bolesti, uključujući i rak. Tvrdio je da svaki rak koji može da se iseče, kao što je rak dojke, može takođe da se „dijetom od zrnevlja, koja će biti nastavljena tokom celog života, ublaži i da se život i zdravlje pacijenta tako dugo očuvaju kao da nikad nije bolovao od te bolesti". Pod zrnevljem Čejn je podrazumevao „pirinač, sago, ječam, pšenicu, proso i slično". Izvor: dr Džordž Čejn, *An Essay on Regimen (Esej o režimu ishrane)*, London, 1740.

— U svojim medicinskim spisima, pruski lekar sa početka devetnaestog veka dr Kristof Hufeland (Christoph W. Hufeland) upozoravao je da se bebama ne daje kravlje mleko:

> „Ništa nije štetnije po zdravlje nego veštačko hranjenje beba. Gotovo uvek sam utvrdio da su deca koja se podižu na taj način manje-više sklona obolevanju od škrofuloze [tuberkuloze]. ... Uporedite decu koju majke doje sa onom koja su veštački hranjena, i videćete da su, opšte uzev, ova prva debela, krepka i zdrava, dok druga ostaju slaba i mlitava, bar tokom prve godine života... Marazam, jektika pluća, padavica, rak, karijes i maligni čirevi — sve su to bolesti koje slede škrofulozi, bolesti koje se obično završavaju smrću." Izvor K. V. Hufeland, *A Treatise on Scrofulous Disease (Studija o škrofulozi)*, Philadelphia, str. 37—39, 90, 1829.

— „Pravi rak može da se iseče", napisao je Pjerpont Bouker (Pierpont Bowker), autoritet za tradicionalnu medicinu američkih Indijanaca, „ali na taj način nikad ne može da se izleči bolest neke osobe, jer se ona manje-više nalazi u svakom delu tela. Da bi se stvarni rak izlečio, pa bio on onaj obični ili taj koji se naziva ružičastim rakom, ceo sistem mora najpre da se očisti od čireva. Kada se to učini, onda ništa ne ostaje da podupre ono što se naziva rakom." Za eliminisanje toksina iz dojke on je preporučivao jednu vrstu obloga od kaše, napravljenu od hleba i mleka i raznih lekovitih trava. Izvor: Pjerpont Bouker, *The Indian Vegetable Family Instructor (Porodični savetnik za korišćenje indijanskih biljaka)*, Utica, N. Y., 1851.

— Frederik Hofman (Frederick L. Hoffman), statističar osiguravajućeg društva „Prudential", koji se bavio statistikama o učestalosti raka, podneo je na Belgijskom kongresu o raku 1923. godine izveštaj u kome je saopšteno da je rak nepoznato oboljenje među Indijancima Bolivije i Perua. „Nisam nigde naišao ni na jedan slučaj malignog oboljenja. Svi lekari kod kojih sam se o tome raspitivao odlučno su zastupali mišljenje da nisu videli ni jedan jedini slučaj raka dojke među indijanskim ženama. Slična moja ispitivanja među Navaho i Zuni Indijancima Arizone i Nju Meksika dala su identične rezultate." Hofman je porast raka u industrijskom društvu dovodio u vezu sa prekomernim hranjenjem rafinisanim i veštačkim namirnicama. Izvor: citirano u časopisu *Cancer*, 1:215—17, 1924.

— Dr Albert Tanenbaum (Albert Tannenbaum), istraživač raka u bolnici „Majkl Riz" („Michael Reese) u Čikagu, podneo je 1942. godine naučno

saopštenje u kome je izneo da laboratorijski miševi koje drže na dijeti s ograničenim sadržajem kalorija imaju znatno manje namerno izazvanih tumora dojke, tumora pluća i sarkoma nego miševi na dijeti čiji je kalorijski sadržaj neograničen. Izvor: A. Tanenbaum, „Geneza i rast tumora II: efekti restrikcije kalorija", *Cancer Research*, 2:460—467.

— U drugom eksperimentu, sprovedenom 1942. godine, dr Tanenbaum je saopštio da laboratorijski miševi na dijeti bogatoj masnoćama imaju znatno veću učestalost spontanog raka dojke i namerno izazvanih tumora kože nego miševi na dijeti siromašnoj masnoćama. On je takođe zapazio da se tumori pojavljuju otprilike tri meseca ranije kod laboratorijskih životinja čija je hrana bogata masnoćama. Izvor: A. Tanenbaum, „Geneza i rast tumora III": efekti dijete sa velikim sadržajem masnoća, *Cancer Research*, 2:468—475.

— Izgleda da sunčeva i dnevna svetlost imaju zaštitno dejstvo koje štiti od raka dojke. Dr Semjuel Li Gabi (Samuel Lee Gabby) iz Šermanove (Sherman) bolnice u Elginu, Ilinois, obavio je od 1959. do 1961. godine istraživanja o kojima je saopšteno da je prilikom eksperimenata sa hemijski izazvanim tumorma kojima je bilo podvrgnuto trideset parova miševa, svaka ženka, osim jedne, koju su držali u prostoriji sa ružičastom fluorescentnom svetlošću, dobila rak dojke. Sve osim šest u prostoriji osvetljenoj belom fluorescentnom svetlošću dobile su rak. Od osam parova laboratorijskih životinja koje su sačinjavale kontrolnu grupu, a čiji su kavezi bili osvetljeni dnevnom svetlošću, šest ženki je tek dva meseca kasnije od ostalih dobilo rak dojke, a dve su ostale zdrave. Izvor: John Ott, *Light, Radiation and You (Svetlost, radijacija i vi)*, Old Greenwich, Coon.: Devin-Adair, str. 100, 1982.

— U oblastima sveta u kojima se odojčad isključivo i veoma dugo hrane dojenjem, rak dojke se retko pojavljuje. Kanadski medicinski istraživač dr Oto Šefer (Otto Schaefer) je 1969. godine izvestio da je tokom petnaestogodišnjeg perioda samo jedan slučaj raka dojke zapažen u grupi Eskima čija se populacija povećala od 9.000 na 13.000. U populacijama Eskima u kojima je stopa raka dojke bila veoma niska ali u povećanju, dr Šefer je zapazio skraćenje vremena tokom kojeg majke doje decu ili potpuno napuštanje prakse dojenja; on je ocenio da je to onaj faktor koji je doprineo obolevanju. U jednoj studiji o pacijentkinjama od raka dojke, rađenoj 1964. godine u institutu „Rozvel park" (Roswell Park) u Njujorku, utvrđeno je da dojenje tokom sedamnaest meseci umanjuje rizik od raka dojke. Kod žena koje su dojile decu tokom 36 meseci bio je znatno smanjen rizik. Što se tiče mogućnosti prenošenja majčinim mlekom neke supstance koja uzrokuje rak, u dvema drugim nedavnim studijama nije utvrđena nikakva razlika u učestalosti raka dojke kod kćeri žena za koje je kasnije utvrđeno da boluju od raka. Izvor: Merjen Tomson (Marian Tompson), predsednica međunarodne lige „La Leche", medicinski bilten *The People's Doctor*, 4(4):8, 1980.

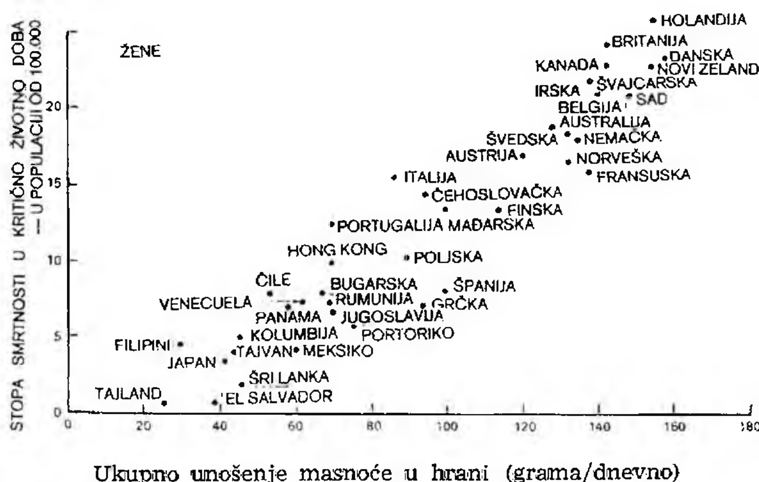
— Istraživači su 1973. godine izvestili o visokoj pozitivnoj korelaciji raka dojke i debelog creva sa ukupnom količinom masnoća, životinjskih proteina i prostog šećera unetih u organizam, a praktično nikakvu sa količinom unetih biljnih vlakana. Izvor: B. S. Drasar i saradnici, „Sre-

dinski faktori i rak debelog creva i dojke", *British Journal of Cancer*, 27:167—172.

— U jednoj kliničkoj studiji o 77 pacijentkinja obolelih od raka dojke i sedam kontrolnih subjekata, rađenoj 1975. godine, pet kategorija jela i namirnica dovedeno je u vezu sa rakom dojke: pržena jela, pržen krompir, tvrde masnoće korišćene za prženje hrane, mlečni proizvodi osim mleka i beli hleb. Istraživači su takođe zapazili da subotarke, članice Adventističke crkve, u starosti od 35 do 54 godine za 26 odsto ređe obolevaju od raka dojke, a one iznad 55 godina za 30 odsto ređe nego opšta populacija. Subotarke, od kojih se 50 odsto hrani vegetarijanski, u svojoj ishrani stavljaju naglasak na integralne žitarice, povrće i voće, a izbegavaju meso, živinsko meso, ribu, kafu, čaj, alkohol, začine i rafinisane namirnice. Izvor: R. L. Filips (R. L. Philips), „Uloga načina života i prehrambenih navika kao faktora rizika od raka među adventistkinjama", *Cancer Research*, 35:3513—22.

— Jedan epidemiolog je 1975. godine izvestio da je smrtnost od raka dojke u zemljama sa ishranom bogatom masnoćama pet do deset puta veća nego u zemljama sa ishranom siromašnom masnoćama. Izvor: K. K. Kerol (K. K. Carroll), „Eksperimentalne indikacije o faktorima dijete i raku povezanom sa hormonima", *Cancer Research*, 35:3374—83.

— U jednoj studiji o međusobnoj vezi između ishrane i raka dojke u 41 zemlji, obavljenoj 1976. godine, utvrđeno je da unošenje velikih količina rafinisanog šećera stoji u vezi sa povećanom učestalošću bolesti. Izvor: G. Hems, „Uticaj ishrane i rađanja na stopu raka dojke", *British Journal of Cancer*, 37:974—82.



Ukupno unošenje masnoće u hrani (grama/dnevno)

— U Japanu se počev od 1949. godine potrošnja mleka i mlečnih proizvoda povećala za 23 puta, mesa za 13,7 puta, jaja za 12,9 puta i ulja za 7,8 puta. Za to vreme stopa raka želuca se smanjila, a raka dojke i debelog creva znatno povećala. „Od svih elemenata ishrane, uzimanje masnoća se u Japanu najupadljivije povećalo tokom poslednjih godina", kaže se u zaključku epidemiološke studije. Izvor: T. Hirajama (R. Hirayama), „Promene obrasca raka u Japanu, sa posebnim osvrtom na

opadanje mortaliteta od raka želuca", u knjizi H. H. Hajata i saradnika (H. H. Hiatt et al (ed.), *Origins of Human Cancer*, Book A: Incidence of Cancer in Humans (*Poreklo raka kod ljudi*, sveska A: Učestalost raka kod ljudi), Cold Spring Harbor, N. Y.; Cold Spring Harbor Laboratory, str. 55—75.

U jednoj studiji rađenoj u Hongkongu 1977. godine zabeležena je veća učestalost raka leve dojke kod žena u ribarskim selima koje su, po tradiciji, dojile decu samo držeći ih na desnoj dojci. Studija o 2.372 žene u selu Tanka čije je zdravstveno stanje praćeno od 1958. do 1975. godine dovela je do zaključka da je „kod žena posle menopauze koje su samo na jednoj strani dojile decu rizik od raka znatno veći za dojku na koju nisu stavljale svoju decu i da dojenje možda pomaže u zaštiti od raka one dojke na koju majka stavlja dete". Izvor: R. Ing i saradnici, „Unilateral Breastfeeding and Brest Cancer" („Unilateralno dojenje i rak dojke"), *Lancet*, 2:124—27.

U jednom istraživanju obavljenom 1978. godine zapažen je znatno veći broj tumora dojke kod pacova hranjenih rafinisanim šećerom nego kod onih koji su hranjeni pirinčem i drugim vrstama skroba. „Ovi rezultati se slažu s epidemiološkim podacima koji pokazuju da je smrtnost od raka dojke kod žena u kritično životno doba u pozitivnoj korelaciji sa uzimanjem složenih ugljenih hidrata", glasi zaključak istraživača. Izvor: S. H. Hen (S. K. Hoehn) i K. Kerol (K. K. Carroll) „Effects of Dietary Carbohidrate on the Incidence of Mamary Tumors Induced in Rats by DMBA" („Efekti ugljenih hidrata u ishrani na učestalost mamarnih tumora izazvanih kod pacova"), *Nutrition and Cancer*, 1 : 27—30.

— Istraživači su 1979. godine saopštili da mlečni proizvodi kao kategorija namirnica povećavaju rizik od raka dojke. Izvor: S. P. Gaskil (S. P. Gaskill) i saradnici: „Cancer Mortality and Diet in the United States" („Smrtnost od raka dojke i ishrana u SAD"), *Cancer Research*, 39:3628—37.

— Jedan biolog iz Masačusetskog instituta za tehnologiju saopštio je 1979. godine da studije o ženama koje su se podvrgavale rutinskim rendgenskim pregledima radi evenutalnog otkrivanja raka dojke i onima koje nisu odlazile na te preglede pokazuju nižu učestalost raka dojke i bitno nižu smrtnost od ove bolesti u grupi žena koje nisu rendgenski pregledavane. Izvor: M. S. Foks (M. S. Fox): „On the Diagnosis and Treatman of Breast Cancer" („O dijagnostikovanju i lečenju raka dojke"), *Journal of the American Medical Association*, 241:489—94.

— U studijama koje se bave smrtnošću od raka dojke u Engleskoj i Velsu, a koje su rađene u periodu od 1911. do 1975, povezuje se porast ove bolesti sa potrošnjom masnoća, šećera i životinjskih proteina jednu deceniju ranije. Izvor: G. Hems, „Association Between Breast-Cancer Mortality Rates, Child-Bearing and Diet in the U.K." („Povezansost između stope smrtnosti od raka dojke, rađanja i ishrane u Velikoj Britaniji"), *British Journal of Cancer*, 41 : 429—37. 1980.

— Naučnici su 1980. saopštili da, prema rezultatima laboratorijskih istraživanja, ishrana sa velikim sadržajem soje smanjuje učestalost raka dojke. Aktivni sastojak u soji je identifikovan kao inhibitor proteaze, koji se nalazi u još nekim mahunarkama i semenju. Izvor: V. Trol (W.

Troll): „Blokiranje promocije tumora delovanjem inhibitora proteaze" u knjizi Dž. H. Barkenala (J. H. Barchenal) i H F. Etgena (H. F. Oettgen (izdavači): *Cancer: Achievements, Challenges and Prospect for the 1980s, (Rak, izazovi i perspektive za osamdesete godine)*, Vol. 1, New York, Grune and Stratton, pp. 549—55.

— U jednom kliničkom ispitivanju kojim je bilo obuhvaćeno 577 slučajeva oboljenja i 826 kontrolnih subjekata, istraživači su 1981. godine saopštili da se relativni rizik od raka dojke znatno povećao uporedo sa povećanom potrošnjom govedine i drugih vrsta tamnog mesa, svinjetine i slatkog deserta. Izvor: Dž. H. Lubin (J. H. Lubin) i saradnici, „Breast Cancer Following High Dietary Fat and Protein Consumption" („Rak dojke pri velikoj zastupljenosti masnoća i proteina u ishrani"), *American Journal of Epidemiology*, 114:442.

— Istraživači su 1981. godine podneli saopštenje o direktnoj povezanositi između holesterola u serumu i raka dojke. Izvor: A. R. Dajer (A. R. Dyer) i saradnici; „Serum Cholesterol and Risk of Deat from Cancer and Other Causes. . ." („Holesterol u serumu i rizik od smrti usled raka i drugih uzroka, prema rezultatima tri epidemiološke studije koje se odnose na Čikago"), *Journal of Chronic Diseases*, 34:249—60.

— Naučnici na Univerzitetu Zapadnog Ontarija su 1982. godine saopštili da bi dodavanje proteina iz soje jelovniku neke osobe moglo da smanji nivo holesterola u serumu, bez obzira na ostale dijetetske faktore. Pored ovih ispitivanja na životinjama, istraživači su uporedili rezultate ispitanika koji su dobrovoljno učestvovali u eksperimentu a koji su u jednom periodu uzimali kravlje a u drugom sojino mleko i saopštili da su se vrednosti kako holesterola, tako i triglicerida bitno smanjile u periodu uzimanja mleka od soje. Izvor: *Journal of the American Medical Association*, 247:3045—46.

— Za žene koje se hrane vegetarijanski manja je opasnost da obole od raka dojke nego ostale — saopštili su istraživači Medicinskog centra Nove Engleske u Bostonu 1981. godine. Naučnici su utvrdili da organizam vegetarijanki drukčije prerađuje estrogen nego u ostalih žena i brže ga izbacuje. Studijom je bilo obuhvaćeno četrdeset i pet žena životnog doba pre i posle menopauze; polovina njih bile su vegetarijanke, a ostale nisu. Sve su unosile ishranom otprilike isti ukupan broj kalorija. Iako su vegetarijanke unosile samo jednu trećinu životinjskih proteina i masnoća u odnosu na ostale, one su izbacivale dva do tri puta više estrogena. A visoki nivoi estrogena dovode se u vezu sa razvojem raka dojke. „Razlika u metabolizmu estrogena objašnjava možda nižu učestalost raka dojke kod vegetarijanki", zaključuje se u studiji. Izvor: B. R. Goldin i saradnici, „Effect of Diet on Excretion of Extrogens in Pre-and Postmenopausal Incidence of Breast Cancer in Vegetarian Women" (Efekat ishrane na izlučivanje estrogena kod žena pre i posle menopauze i na učestalost raka dojke kod vegetarijanki"), *Cancer Research*, 41:3771—73.

— Ispitivanje o uticaju ishrane na smrtnost od raka dojke u Engleskoj i Velsu, a koje je obavljeno u pedesetogodišnjem periodu od 1928. do 1977. godine, pokazalo je da se smrtnost od raka dojke vidno smanjila početkom drugog svetskog rata, kada je opala potrošnja šećera, mesa i masnoća, a povećala se potrošnja žitarica i povrća. Do 1954. godine

potrošnja ovih namirnica vratila se na predratni nivo. Tek petnaestak godina kasnije se i smrtnost od raka dojke vratila na predratni nivo, što govori o tome da postoji vremenski interval između unošenja ovih supstanci u organizam i pojave bolesti. Izvor: D. M. Ingram, „Trends in Diet and Breast Cancer Mortality in England and Wales, 1928—1977" („Tendencije u ishrani i kretanje mortaliteta od raka dojke u Engleskoj i Velsu od 1928. do 1977"), *Nutrition and Cancer*, 3(2):75—80, 1982.

— Prilikom laboratorijskih eksperimenata pokazalo se da dijeta koja se sastoji od 20 odsto polinezasićenih masnoća, kao što su one u margarinu, pod uslovom da služi kao adekvatan izvor esencijalnih masnih kiselina, efikasnije podstiče rast tumora. Izvor: *Diet, Nutrition and Cancer, („Ishrana, jelovnik i rak")*, Washington D. C., National Academy of Sciences, str. 5:19, 1982.

DIJAGNOZA

U SAD rak dojke u 90 odsto slučajeva biva dijagnostikovan kada žena ili njen partner primete izraštaj na dojci. Iako 80 odsto tih tumora bivaju klasifikovani kao benigni, lekari u tom slučaju traže rendgenski pregled celog mekog tkiva dojke i dobijaju snimak koji se naziva mamogram. Ako se sumnja na maligni proces, izvršiće se biopsija da bi se utvrdilo da li je taj izraštaj cista ili tumor. Potom obično slede ispitivanje nivoa hormona, rendgenski snimak grudnog koša i skeleta, aspiracija koštane srži, a onda obično i skenerski pregled jetre i kostiju. Sve do sredine sedamdeestih godina mamografija se široko primenjivala kao preventivna mera za otkrivanje raka u ranom stadijumu. Međutim, 1976. godine dr Džon Bejlar (John Bailar) III, urednik stručnok časopisa *Journal of the National Cancer Institute,* saopštio je da rendgenski pregledi dojke mogu da uzrokuju isto toliko smrtnih slučajeva usled radijacije koliko mogu da spasu od smrti zahvaljujući ranom otkrivanju. Od tog vremena radiografski pregledi su ograničeni, i lekari ih danas preporučuju obično samo kad su u pitanju žene starije od pedeset godina, odnosno pacijentkinje starije od 35 koje već imaju rak u jednoj dojci i žene od 40 do 49 godina kojima je majka ili sestra bolovala od raka dojke.

— Istočnjačka medicina, pored praktikovanja samoispitivanja dojki, traga za znacima poremećaja u tkivu dojki i u izgledu i boji obraza. Naime, usled paralelnog embrionalnog razvoja te dve oblasti tela, obrazi odražavaju dublje promene u oblasti grudnog koša, podrazumevajući pluća i grudi, a i u oblasti reproduktivnih organa.

Obrazi sa dobro razvijenim, čvrstim potkožnim tkivom i tenom jasne, čiste boje govore o zdravim disajnim i probavnim funkcijama, naročito ako na njima nema bora ni bubuljica. Crveni ili ružičasti obrazi, osim za vreme intenzivnih vežbanja ili boravka napolju po hladnom vremenu, govore o abnormalnoj ekspanziji kapilara, prouzrokovanoj poremećajima srca i krvotoka usled prekomernog uzimanja jin namirnica i napitaka, uključujući voće, sokove, šećer i droge. Mlečnobeli obrazi su posledica prekomernog uzimanja mlečnih proizvoda, kao što su sir, pavlaka i jogurt. Ružičasta nijansa pomešana sa belom govori o preteranom uzimanju pro-

izvoda od brašna i voća. Obe te boje ukazuju na nagomilavanje masnoće i sluzi u raznim predelima tela, uključujući grudi, pluća, creva i reproduktivne organe.

Masne mrlje na obrazima koje su tamne, crvene ili bele znak su nagomilavanja masnoće u plućima ili dojkama i često prate početnu fazu nastanka ciste ili tumora. Kafa i drugi stimulativni i aromatični napici mogu doprineti pojavljivanju ove boje na obrazima. Bubuljice na obrazima pokazuju eliminaciju prekomerne masnoće i sluzi, uzrokovane uzimanjem hrane životinjskog porekla: mesa, mlečnih proizvoda, ulja i masnoća. Ako su te bubuljice beličaste po boji, glavni uzrok su mleko i šećer. Ako su žućkaste, uzrok su sir, živinsko meso i jaja. Zelena nijansa na obrazima pokazuje da se u dojkama, plućima ili debelom crevu razvija rak.

Neke boje i belezi u beonjači oka takođe ukazuju na abnormalno stanje u odgovarajućim oblastima tela. Ako su dojke u pitanju, providna bledobela boja u gornjem delu oka ukazuje na prisustvo stagnirane masnoće i sluzi, koja može da pređe u cistu ili tumor. Katarakte mogu takođe da ukazuju na stvaranje cista. Ako se takve promene boje ili otekline pojave u desnom oku, onda je u pitanju desna dojka, a ako su u levom oku, onda je bolest napala levu dojku.

Ako se zeleni krvni sudovi pojave duž meridijana koji upravlja srcem ili dugog meridijana, od ručnog zgloba ka laktu s unutrašnje, mekše strane ruke, to takođe govori da se razvija kancerozno stanje u regionu grudi ili pluća. O sličnom stanju govori pojava zelenih ili tamnih boja, uporedo sa nepravilnim oteklinama s unutrašnje strane ručnog zgloba.

DIJETETSKE PREPORUKE

Osobe koje su obolele od raka dojke treba da odstrane iz svoje ishrane sve mlečne proizvode i svu masnu, uljanu hranu, podrazumevajući meso, živinsko meso, jaja i druge namirnice životinjskog porekla. Treba takođe da izbegavaju šećer, med i druge zaslađivače, kao i bezalkoholna pića i ostale namirnice i napitke zaslađene šećerom. Isto tako, ne treba da jedu tropsko voće, voćne sokove i povrće kao što su krompir, jam, sladak krompir, špargle, paradajz i plavi patlidžan. Sve proizvode od brašna, budući da stvaraju prekomernu sluz, treba da izbegavaju, osim što povremeno mogu da uzimaju beskvasni hleb od integralne pšenice ili raži. Potpuno treba da izbace iz svog jelovnika jela i pića sa hemijskim dodacima i veštački proizvedene. Tokom prvih mesec dana ili dva meseca potrebno je da čak i nezasićeno biljno ulje za kuvanje potpuno izbegavaju ili svedu na minimum. Osim toga, moraju izbegavati sve hlađene namirnice i napitke, uključujući sladoled. Svi stimulansi, začini, kafa, alkohol i aromatični, mirišljavi napici i droge, iako nisu uzrok raka dojke, ipak podstiču razvoj tumora, pa ih stoga treba izbegavati.

Osobe obolele od raka dojke treba da se pridržavaju sledećih dijetetskih uputstava:

— Pedeset do 60 odsto, po obimu, njihove svakodnevne hrane treba da se sastoji od integralnih žitarica. Prednost imaju mrki pirinač srednjeg ili sitnog zrna, a često treba da jedu i proso i ječam. Povremeno mogu da uzimaju i sve ostale žitarice, uključujući pšenicu u zrnu, ječam, raž i ovas.

S vremena na vreme mogu da jedu i griz od heljde, dok kukuruz treba da bude manje zastupljen od ostalih žitarica. Pored beskvasnog hleba od integralne pšenice ili raži, s vremena na vreme mogu takođe da jedu tradicionalne vrste hleba i proizvode od žitnog zrnevlja, kao što su čapati, macot, tortilja i kukuruzna arepa. Bolje je da se ove vrste beskvasnog hleba pripremaju od kuvanog i izgnječenog žitnog zrnjevlja nego od brašna. Radi veće raznovrsnosti i promene ukusa, mogu ponekad da budu na jelovniku testenina i rezanci od integralne pšenice i heljde.

— Pet do 10 odsto supe dnevno, i to jedna do dve činijice miso supe ili supe od tamari sosa od soje, u koju su ukuvane kombu, vakame ili druge alge i razne vrste povrća, kao što su crni luk i šargarepa. Povremeno ove supe može da zameni supa od žitarica, na primer od mrkog pirinča sa povrćem ili supa od ječma sa povrćem. Prilikom izbora misoa, prednost ima prirodno pripremljeni miso, naročito ječmeni ili hačo miso, koji je fermentirao veoma dugo, najmanje jednu i po godinu. I tamari sos od soje treba da bude pripremljen na prirodan način, a upotrebljen posle dugotrajne fermentacije.

— Dvadeset do 30 odsto povrća, kuvanog na razne načine. Kada se povrće kuva na pari ili u vodi, može pre serviranja voda da se rukom iscedi. Korenasto povrće, kao što su čičak, šargarepa, dajkon i džinendžo (duguljasti planinski krompir), treba koristiti gotovo svakodnevno. Oblo povrće, kao što su kupus, luk, jesenje tikve i bundeve, i tvrdo ili lisnato povrće, kao što su potočarka, prokule i maslačak, takođe se preporučuju i mogu da se pripremaju posebno ili zajedno. Da bi se to povrće tokom kuvanja začinilo, valja koristiti nerafinisanu morsku so, tamari sos od soje ili miso, i to u umerenim količinama. I povrće iz turšije može da se jede u malim količinama, ali to treba da bude dugo odstajala turšija. Preporučuje se svakodnevno ili često uzimanje sušenog dajkona i lišća od dajkona, dugo odstajalog u turšiji sa pirinčanim mekinjem (nuka) i nerafinisanom morskom solju, jer ove namirnice pomažu u čišćenju masnih supstanci iz krvi. Ako pacijentkinja poželi ulje, može da se priprema pirjano povrće, spravljeno na maloj količini susamovog ili, povremeno, kukuruznog ulja. Zavisno od stanja pacijentkinje, za prvo vreme se ne preporučuje presna salata, dok obarenu salatu, koja je kuvana jedan do dva minuta, može često da uzima. Jedino prelive za salatu treba izostaviti.

— Pet odsto mahunarki sitnog zrna, kao što su azuki i sočivo, mogu da se koriste svakodnevno, kuvane zajedno sa algama, kao što su kombu, ili sa lukom i šargarepom. Leblebija i crna soja mogu da se koriste ponekad, mada je preporučljivo izbegavati tokom prvih nekoliko meseci sve mahunarke krupnog zrna. Kao začin mogu da se koriste mala količina nerafinisane morske soli, tamari sos od soje ili miso. Proizvodi od mahunarki, kao što su tempeh, nato i sušeni ili kuvani tofu, mogu da se koriste povremeno, ali u umerenom obimu.

— Do pet odsto morskih algi. Mogu se koristiti sve vrste morskih algi i kuvati na različite načine, mada hidžiki i arame, kao i veoma dobro prokuvane kombu alge treba uzimati češće.

Najbolji dodaci jelu za osobe obolele od raka dojke jesu gomašio (susamova so), kelp ili prašak od vakame algi i umeboši šljive, kao i teka, mada se i ostali dodaci mogu koristiti svakodnevno uz žitarice i povrće,

s tim da količina bude umerena i da odgovara individualnom apetitu i ukusu.

Sitno iseckani vlašac, pomešan i zagrejan sa jednakom količinom miso i malom količinom struganog đumbira pomaže u smekšavanju stvrdnutih tkiva i tumora. Jedna do dve čajne kašičice mogu da se uzimaju svakodnevno kao dodatak žitaricama i jelima od povrća.

Ribu i drugu hranu životinjskog porekla treba izbegavati. Međutim, ako pacijentkinja oseti želju za takvom hranom, može uzimati sušenu sitnu ribu u prahu kao dodatak žitaricama, supama i povrću. Ukoliko pacijentkinja oseti veoma jaku želju za životinjskom hranom, može da jede male komadiće nemasne bele ribe.

Slatkiše, deserte, voće i voćne sokove valja izbegavati. Međutim, ako pacijentkinja oseti jaku želju, može da uzima kuvano ili sušeno domaće voće koje sazreva u to godišnje doba, i to u malim količinama i samo sasvim retko.

Jezgraste plodove i buter od jezgrastih plodova treba izbegavati zbog velike količine masnoća i proteina koje sadrže. Ponekad se mogu uzimati kao meze pržene semenke, kao što su semenke od suncokreta i bundeve.

Začine kao što su nerafinisana morska so, tamari sos od soje i dodaci jelima treba koristiti umereno da bi se izbegla nepotrebna žeđ. Ako pacijentkinja oseti naročito jaku žeđ posle obroka ili između obroka, treba da smanji ove začine i dodatke jelima, sve dok se žeđ ne vrati na normalni nivo.

Što se tiče napitaka i ostalog što spada u ishranu, pacijentkinja treba da se pridržava opštih preporuka za bolesnike od raka, koje su iznete u III delu ove knjige. U slučaju „bolova od gladi", koji se ponekad javljaju kod žena s tim oboljenjem, pacijentkinja može da pojede jednu do dve činijice mrkog pirinča sa pola umeboši šljive u sredini, a uvijenog u list pržene nori alge.

Najvažnija stvar u vezi sa ishranom jeste veoma temeljno žvakanje, sve dok sva hrana ne postane tečna u ustima i izmešana sa pljuvačkom. Važno je takođe izbegavati prekomerno jedenje i uzimanje hrane neposredno pred spavanje.

Kao što je već objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, pacijenti od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju moraju, eventualno, da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

Ako je tumor dojke mali i tvrd, oblog od đumbira može da se stavlja svakodnevno, ali đumbir treba izbegavati za velike tumore. Ako je tumor veliki, oblog od gline može u nekim slučajevima da bude koristan. Pomaže i flaster od belog krompira izmešan sa izgnječenim lisnatim zelenim povrćem, koji se drži nekoliko časova, i to posle obloga od đumbira koji je stajao samo pet do deset minuta. Flaster od krompira i povrća treba da liči na testo, što se postiže dodavanjem 20 do 30 odsto belog brašna, eventualno sa malo vode, da bi se ovlažio ako je smesa suviše suva. Ovaj oblog treba redovno stavljati i držati tri do četiri časa dnevno.

— Flaster od taro krompira koji se stavlja na predeo tumora i drži tri do četiri sata, i to svakodnevno, može takođe da bude veoma blagotvoran. Taro flaster treba da se stavlja posle obloga od đumbira koji je stajao pet do deset minuta, radi aktiviranja krvotoka. Međutim, zavisno od slučaja, može se dogoditi da taj flaster izazove privremeno povećanje tumora usled njegovog povlačenja ka površini kože. Na kraju će masna sluz, lepljive supstance i nečista krv od kojih se sastoji tumor, biti isceđeni. Zbog svega toga, sa taro flasterom treba oprezno postupati, a u nekim slučajevima možda i nije pogodan. Ako je tumor već pukao, pa se iz njega aktivno cede toksini i često, biljno ulje može da se stavlja na to mesto, koje se sterilnom gazom zaštićuje od direktnog kontakta sa odećom. Zbog toga je poželjno da primena taro flastera bude pod kontrolom iskusnog makrobiotičkog konsultanta ili lekara.

— U slučajevima kada taro flaster dovede do suviše brzog pražnjenja, može se umesto ovoga upotrebiti flaster od lotosovog korena. Ovaj se sastoji od mešavine 50/50 struganog svežeg lotosovog korena i izgnječenog kupusa ili drugog lišća od zelenog povrća, dobro pomešanog sa 20 do 30 odsto belog brašna, da bi mešavina bila kompaktna, i 5 do 10 odsto struganog đumbira. Taj flaster se stavlja direktno na kožu, drži tri do četiri sata i ovaj postupak ponavlja približno tokom dve nedelje.

— U slučajevima kada je jedna dojka već hirurški odstranjena, a okolni limfni čvorovi, vrat i, u nekim slučajevima, ruka otečeni, može da se stavlja flaster od heljde, posle kratkotrajnog držanja obloga od đumbira.

— U slučaju da su limfni čvorovi ispod pazuha i duž ruke otečeni usled toga što se rak širi iz dojke kroz limfni sistem, potrebna je, možda, medicinska nega. I u ovom slučaju treba se obratiti kvalifikovanom makrobiotičkom konsultantu ili lekaru. Masaža često pomaže u smanjivanju oteklina.

OSTALE NAPOMENE

Pacijentkinje od raka dojke su sklone depresiji, pa treba da čine sve što je moguće da bi održale vedrinu i spokojstvo. Osmehujte se, budite optimista, igrajte, pevajte i uživajte u svakom danu koji proživljavate.

— Svakodnevno trljanje celog tela peškirom koji je bio umočen u vrelu vodu od đumbirovog korena pomaže ubrzavanju cirkulacije telesnih sokova i energije. To će takođe pomoći da se kroz kožu odstrane toksini koji su se nakupili usled unošenja suviše masnoća i proteina.

— Izbegavajte da nosite tkanine od vune i sintetike. U najmanju ruku, nosite pamučno rublje i spavajte na pamučnim čaršavima i presvlakama za jastuke.

— Izbegavajte metalni nakit, kao što su prstenje, narukvice i ogrlice. Taj nakit privlači višak električnog naboja iz atmosfere i prenosi ga u unutrašnje organe kroz one meridijane koji prolaze kroz prste i ruke. Možete, ipak, slobodno da nosite venčani prsten.

— Izbegavajte dugotrajno gledanje televizije. Radijacija slabi predeo grudnog koša. Slično tome, izbegavajte druge veštačke izvore elektro-

magnetske energije, kao što su videoterminali, detektori dima i električni uređaji koji se drže u ruci.

— Ako je moguće, izbegavajte kontraceptivne pilule ili zamene za estrogen. Te supstance u velikoj meri izazivaju slabljenje i mogu da ubrzaju rak dojke.

— Dojite svoje odojče, ako možete. Ne postoji nikakva opasnost da detetu prenesete bolest, a dojenje će imati zaštitno delovanje i na majku i na dete.

LIČNO ISKUSTVO

TUMOR DOJKE SA METASTAZAMA

Pedesetogodišnja Filis Krebtri (Phyllis W. Crabtree), nastavnica škole za vaspitačice u Filadelfiji, koja je, pored toga, vodila domaćinstvo i već imala unučiće, podvrgla se 1972. godine operaciji zbog raka; ovim hirurškim zahvatom odstranjeni su joj materica, jajnici i jajovodi. Do januara 1973. tumor je metastazirao, pa su joj izvršili modifikovanu radikalnu mastektomiju desne dojke.

Dok se nalazila u bolnici, njen sin Filip, koji je završio kurs makrobiotičkog kuvanja, donosio joj je miso supu, mrki pirinač i banča čaj, tako da nije zavisila od bolničke hrane.

Operacija dojke bila je za nju zastrašujuće iskustvo. „Jedna od najneprijatnijih stvari je potpisivanje one izjave kojom pacijent daje lekaru pravo da iseče ili odseče bilo koji deo tela za koji smatra da bi ga trebalo odstraniti", rekla je kasnije gospođa Krebtri. „Kada su me primili u bolnicu radi mastektomije, bio je to četvrti put tokom nepuna tri meseca što sam se našla u bolnici i četvrti put što sam potpisala takvu izjavu. a ovoga puta sam znala da će me osakatiti. Pre svake operacije najpre su me vodili na biopsiju, a pošto bi završili laboratorijske analize, odvezli bi me na operaciju. Još jedna veoma prosta bolnička procedura koja je za mene bila pravi užas jeste brijanje i tuširanje pred operaciju. Ježila sam se posmatrajući medicinsku sestru na hirurškom odeljenju koja me je brijala ispod oba pazuha, posle čega je sledilo pranje grudi — možda poslednji put. Pre biopsije, dok sam se tuširala (a suze su mi tekle niz lice gotovo kao mlaz iz tuša) pitala sam se da li ću sutradan imati nijednu, jednu ili obe dojke." Gospođu Krebtri je to preživljavanje toliko uznemirilo da je posle operacije morala da se obrati psihijatru, od koga je tražila pomoć da bi se pomirila s tim gubitkom.

Tokom naredne tri godine počela je postepeno da praktikuje makrobiotiku, u čemu su joj pomogli njen sin, kći i muž. Izbacila je iz svog jelovnika šećer. povećala udeo povrća, a smanjila uzimanje tamnog mesa, mlečnih proizvoda i martinija. Međutim, u leto 1976. godine novine i televizija bili su puni izveštaja o povezanosti raka sa kontraceptivnim sredstvima i hormonskim lekovima. Gospođa Krebtri, koja je uzimala ta sredstva, postala je ponovo utučena i podozrevala je da joj se rak širi i na jetru.

I ovoga puta njen sin je bio taj koji ju je ubedio da je potrebno da se strogo pridržava dijete i da preuzme punu odgovornost za svoje stanje

i za svoj oporavak. U martu 1977. godine učestvovala je na konferenciji Fondacije Istok Zapad u Bostonu posvećenoj raku i ishrani i tom prilikom je došla k meni na konsultaciju. „Slušala sam sva saopštenja podneta na konferenciji i dogovorila se sa Mičiom Kušijem da me primi", sećala se kasnije. „Jedna rečenica koju sam čula u jednom predavanju stalno mi je bila na umu: 'Ne postoje žrtve raka, nego samo krivci za rak.' Mičio mi je preporučio dijetu za lečenje moje bolesti i tražio od mene da se strože nego ranije pridržavam dijete."

Sledećeg leta, gospođa Krebtri se vratila, i ja sam joj rekao da je 60 odsto izlečena, preporučivši joj da nastavi pažljivo da jede. Do jeseni 1978. Filis je završila petogodišnji period „isceljivanja" bolesti koja je bila napala njen organizam i nadživela 85 odsto žena koje su imale slične operacije materice i grudi.

„Zahvalna sam makrobiotici ne samo za izlečenje raka", rekla je gospođa Krebtri. „Meni je makrobiotika pomogla i u ublažavanju bolova u leđima (izazvanih osteoporozom) i u savladavanju infekcije mokraćnih puteva (obe tegobe trajale su kod nje tridesetak godina). I migrena se ređe javlja, slabijeg je intenziteta i kratkotrajnija. Čak i morska bolest se više ne pojavljuje u ranijem obliku. Moj muž je imao koristi od ove dijete utoliko što mu je pomogla u održavanju telesne težine pod kontrolom. Mičijeva predavanja u Los Anđelesu pre mnogo godina bila su za nas presudna zbog toga što nam se Fil vratio iz svog „hipi" sveta u kome je dotle živeo. Moja kći je u svoje vreme usvojila jednu novorođenu devojčicu jer nije mogla da ostane u drugom stanju. Sada ima tri kćeri, od kojih dve zahvaljujući makrobiotici."

Izvor: Filis Krebtri „A Grandmother Heals Herself" („Jedna baka se sama izlečila"), *East West Journal*, 1978, str. 74—81.

14.

Rak ženskih reproduktivnih organa: jajnika, endometrijuma, grlića materice i vagine

UČESTALOST

Rak reproduktivnih organa je drugi po učestalosti oblik raka kod američkih žena. Rak dojke, sa kojim je ovaj često povezan, nalazi se na prvom mestu. Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, tokom 1983. godine umreće 22.500 žena od raka jajnika, endometrijuma, grlića materice, vagine i drugih reproduktivnih organa, a biće otkriveno 117.200 novih slučajeva, kao i 45.000 novih slučajeva neinvazivnog raka grlića materice.

Rak jajnika, koji će pokositi 11.500 života, retko se otkriva u ranom stadijumu, i kod većine pacijentkinja ima smrtonosan ishod u roku od nepunih godinu dana. Postoje razni tipovi tumora jajnika, benigni i maligni, kao i pretkancerozna stanja, među kojima dermoidne ciste. Standardni način lečenja raka je *histerektomija* (hirurško odstranjenje materice) i *salpingo-ooforektomija* (odstranjivanje jajnika i jajovoda). Ova operacija može da se izvrši kroz vaginu ili abdomen i posle nje pacijentkinja više nema menstruaciju, niti može da ostane u drugom stanju. Često se takođe obavlja *omentektomija* kao preventivna mera, a ta operacija podrazumeva odstranjivanje jednog nabora trbušne maramice, koja je često lokacija metastaza. Posle operacije može da se primeni zračenje iznutra ili spolja, a koristi se i hemoterapija radi održavanja stanja pod kontrolom. Sadašnja stopa preživljavanja kod raka jajnika je 31 do 55 odsto.

Rak materice, naročito endometrijuma, obuhvata 4 odsto svih slučajeva raka u SAD, a prema procenama, pojaviće se 1983. godine 39.000 novih slučajeva, dok će 3.000 pacijentkinja umreti od te bolesti. U nekim delovima SAD učestalost ovog oboljenja povećava se za 10 odsto godišnje. Taj dramatični porast, za koji gotovo nema presedana u istoriji raka, dovodi se u vezu s tim što odskora žena u reproduktivnom životnom dobu uzimaju kontraceptivne pilule, dok žene od pedeset godina, kod kojih je nastupila menopauza, prihvataju terapiju zamene za estrogen. Uobičajeni način lečenja je totalna abdominalna histerektomija. Jajnici, jajovodi i limfni čvorovi u oblasti karlice se u nekim slučajevima takođe odstranjuju. Posle toga obično sledi lečenje zračenjem i hemoterapija, uporedo sa hormonalnom terapijom, naročito velikim dozama progesterona. Stopa izlečenja je 66 odsto.

Rak grlića materice pojavljuje se najčešće kod žena starijih od četrdeset godina. Međutim, učestalost ove bolesti povećava se kod mlađih žena, a displazija grlića materice i ponekad i virus herpesa tipa 2 smatraju se pretkanceroznim stanjem. Rak grlića materice može da se proširi na druge reproduktivne organe, kao i na rektum, bešiku, jetru, limfni sistem i kosti. Leči se histerektomijom, implantacijom radijuma ili eksperimentalnom hemoterapijom. Displazija grlića materice se često leči kriohirurgijom, procedurom u kojoj se koristi azotni oksid ili neki drugi gas da bi se zamrznule i uništile zahvaćene ćelije. Prema procenama, tokom 1983. godine će 7.000 američkih žena umreti od raka grlića materice, a pojaviće se 16.000 novih slučajeva. Stopa petogodišnjeg preživljavanja kreće se od 10 do 85 odsto.

Ređa su oboljenja raka vagine i raka vulve, za koja se računa da će tokom 1983. godine prouzrokovati 1.000 smrtnih slučajeva, a da će biti otkriveno 4.400 novih slučajeva. Ovi oblici raka najčešće pogađaju žene starije od pedeset godina, ali se sve češće pojavljuju i kod mlađih žena. Vaginalni tumori se brzo šire na limfne čvorove u oblasti karlice, dok tumori vulve mogu da se prošire na vaginu, pluća, jetru ili kosti. Zavisno od stadijuma i tipa oboljenja, kod pacijentkinje može da se primeni histerektomija, vaginektomija (odstranjenje vagine) ili vulvektomija (odstranjenje vulve). Kao dopuna hirurškom zahvatu može da se primenjuje implantacija radioaktivnih čestica. Stope preživljavanja kreću se od 8 do 75 odsto.

STRUKTURA

Jajnici su primarni organi ženskog reproduktivnog sistema. To su parni organi veličine badema, a proizvodnja jajašca (ova) se vrši u folikulama. Svaka folikula se sastoji od ovuma, koji je okružen jednim ili nekolikim slojevima folikulskih ćelija. Prilikom rođenja jajnici sadrže oko 800.000 folikula. Taj se broj smanjuje sve dok, kad nastupi menopauza, preostanu samo malobrojne folikule, ili ih uopšte više nema. Kada folikula sazri, ona će ili prsnuti i ispustiti ovum ili će se ugušiti i raspasti. Prvi od ova dva procesa naziva se ovulacija, a drugi se naziva atrezija i podrazumeva prirodnu degeneraciju i izbacivanje folikula iz tela za vreme menstruacije.

Posle ovulacije, jajašce ulazi u prstasti kraj jajovoda i počinje svoje kretanje ka materici. Ako je bilo polnog odnosa, postoji mogućnost da je jajašce oplođeno. Spajanje jajašca i spermatozoida događa se u kraju jajovoda koji je okružen resicama. Ako je jajašce oplođeno, ono posle sedam do deset dana počinje da se razvija i kreće se kroz jajovod ka materici. Posle sedam do deset dana dolazi do implantacije oplođenog jajašca u matericu, organ čija je dužina oko 6,5 cm, a težina oko 50 grama. Zapremina materice je 2 do 5 kubnih santimetara i ona je, po svojoj konstrukciji, zbijena, ali se za vreme trudnoće znatno raširi, a kad se embrion potpuno razvije, dostiže dužinu od oko 50 cm. Posle porođaja materica se vraća u prvobitno stanje.

Sluznica materice, koja se odbacuje za vreme menstruacije da bi se otprilike posle dva dana regenerisala, naziva se endometrijum. Grlić ma-

terice, koji ovu povezuje sa vaginom, naziva se cerviks. Glavni organi polnog odnosa su vagina i vulva, koja se sastoji od velikih i malih usmina i klitorisa.

UZROK RAKA

Učestalost bolesti ženskih polnih organa naglo se povećala tokom poslednjih godina. Tokom 1979. godine približno 700.000 američkih žena podvrglo se histerektomiji. Ako se ova praksa nastavi istim tempom, otprilike polovina žena u SAD će do svoje 65. godine imati operativno odstranjenu matericu i jajnike. Raznovrsnost tegoba reproduktivnog aparata kreće se od menstrualnih grčeva i neredovne menstruacije do vaginalne sekrecije, blokiranih jajovoda, cista jajnika, fibroidnih tumora i raka. Da bismo shvatili poreklo i razvoj ovih bolesti, potrebno je da proučimo menstrualni ciklus.

Ciklus menstruacije je u korelaciji sa procesom ovulacije. Tokom prve polovine menstrualnog ciklusa, između menzisa i ovulacije, hormon estrogen dostiže svoj najviši nivo. Tokom druge polovine ciklusa, između ovulacije i početka menzisa, preovlađuje hormon progesteron. Vreme koje je potrebno za svaku fazu ciklusa u velikoj meri zavisi od vrste hrane koju žena jede. Ako se prvenstveno hrani integralnim žitaricama i kuvanim povrćem, menstruacija obično traje samo tri dana. Međutim, kod žena u čijem su jelovniku obilno zastupljeni meso, šećer i mlečni proizvodi, menzis obično traje pet do šest dana. Posle toga nastupa faza — obično u trajanju od dva dana — tokom koje se endometrijum regeneriše. Kod žena koje se pravilno hrane, taj proces regeneracije može da se završi za samo jedan dan. Sledeća etapa, sazrevanje folikula, traje oko osam dana, a ovulacija bi trebalo da nastupi u onom delu ciklusu koji je suprotan početku menstruacije ili, idealno, posle četrnaest dana. Kod zdravih žena, do začeća obično dolazi u to vreme ili četiri do pet dana posle ovulacije. Tokom ove faze, žuto endokrino telo (corpus luteum), koje se nalazi u jajniku, na mestu puknute folikule, sazreva i luči progesteron. Taj hormon utiče na promene koje se događaju u zidu materice tokom druge polovine menstrualnog ciklusa. Ako nije došlo do oplodnje, onda se tokom te faze folikula i corpus luteum na kraju rastvaraju i tokom sledeće menstruacije izbacuju.

Ako se žena pravilno hrani, njen menstrualni ciklus trebalo bi da odgovara mesečnom lunarnom ciklusu, to jest da traje oko dvadeset i osam dana. Za vreme punog meseca atmosfera postaje svetlija i puna je energije. Žena koja redovno jede žitarice kuvane sa povrćem i druge jang namirnice i koja je fizički aktivna, obično u to vreme ima menstruaciju. Uslovi u atmosferi, naime, utiču na porast energije u njoj, usled čega će u tom periodu nastupiti i menstruacija. Za vreme mladog meseca atmosfera je tamnija i više jin. U tom periodu obično imaju menstruaciju žene koje se hrane ekspanzivnijim namirnicama. Žena koja se već izvesno vreme hrani pravilno imaće menstruaciju koja se podudara sa mesečevom menom ili punog ili mladog meseca, što pokazuje da je njeno stanje u harmoniji sa prirodnim atmosferskim i mesečevim ciklusom.

Tokom prve polovine menstrualnog ciklusa, žene brzo ponovo stiču ravnotežu i mogu spremno da slede dijetu sastavljenu od namirnica iz

središnjeg dela spektra, a koja se sastoji od integralnih žitarica, kuvanog povrća i sezonskog svežeg voća. Neposredno pred ovulaciju plodnost se izražava opštim osećanjima radosti, zadovoljstva i blaženstva. Žena se obično divno oseća, zrači radošću i pouzdanjem, a njena ishrana ostaje uravnotežena oko središnjeg dela spektra i tokom nekoliko dana ovulacije.

Za vreme druge polovine ciklusa, kako se menstruacija približava, neke žene osećaju nezadovoljstvo, razdražljivost i stalnu glad. Prekuvane namirnice, hrana životinjskog porekla i druga teža jela mogu da im se učine neukusnim, i ako ih uzimaju u suviše velikim količinama, često osete potrebu za prekomernim unošenjem slatkiša, voća, salate i tečnosti. U takvim slučajevima, neke žene neposredno pred menstruaciju imaju osećaj nabreklosti grudi i opšte nadutosti. Mogu i dalje osećati potrebu za veoma jin namirnicama i da budu nestrpljive i melanholične.

Da bi menstrualni ciklus glatko protekao, važno je da žena tokom obe polovine ciklusa ima odgovarajuću ishranu. Tokom prve dve nedelje, između menstuacije i ovulacije, potrebno je da jede mnogo tamnog, zelenog lisnatog povrća, uporedo sa integralnim žitaricama i drugim kompaktnijim namirnicama koje je prirodno privlače. Tokom druge dve nedelje, između ovulacije i nove menstruacije, mnogo bolje će joj prijati ako smanji uzimanje prekuvanih namirnica i uopšte izbegava namirnice životinjskog porekla. Inače, takve će namirnice kod nje stvoriti povećanu potrebu za slatkišima, voćem, sokovima, salatom i lakšom hranom. Da se ova potreba ne bi pojavila, žena može u tom periodu da jede više lako kuvanog povrća, koje će uzimati sa blažim začinima i manje soli. Neka posebna jela, kao, npr., moči, i zeleni delovi repe, odnosno rotkvice ili amasake, imaju veoma blagotvorno delovanje i smanjuju želju za krajnje jin namirnicama.

Nepravilan menstrualni ciklus je posledica dijete koja je neuravnotežena u jednom ili drugom smeru. Na primer, ako je ukupno trajanje ciklusa manje od dvadeset i osam dana, to obično pokazuje suviše jang stanje, koje potiče od unošenja suviše namirnica životinjskog porekla i prekomernih količina namirnica koje stvaraju energiju. Ciklus duži od prosečnog, u trajanju od 32 do 35 dana, pokazuje da žena možda jede suviše namirnica jin kategorije, kao što su slatkiši, voće i mlečni proizvodi. I jedno i drugo stanje može da se koriguje ishranom od namirnica koje su više usredsređene oko središnjeg dela spektra, i to žitarica i povrća.

Menstrualni grčevi su obično izazvani preteranim unošenjem proizvoda životinjskog porekla, naročito mesa, ribe, jaja i mlečnih proizvoda u kombinaciji sa suviše ekspanzivnim namirnicama, kao što su šećer, bezalkoholna pića, rafinisano brašno i hemijski prerađene namirnice. Grčevi mogu da se eliminišu u roku od dva do tri meseca pomoću uravnotežene standardne makrobiotičke ishrane.

Suviše jak menstrualni odliv može da bude posledica prekomernog uzimanja suviše velikih količina namirnica koje su izrazito jin ili jang. Ako žena uzima suviše kontraktivnih namirnica, među kojima one životinjskog porekla, bogate proteinima i masnoćom, krv će se zgusnuti i menstruacija će trajati duže, a često će biti praćena i neprijatnim mirisom. Ako uzima suviše ekspanzivnih namirnica, među kojima one koje uspo-

ravaju metabolizam, krv postaje razređenija nego što je normalno, i menstruacija biva produžena. Ako pređe na uravnoteženiju ishranu, menstruacija će biti kratkotrajnija, a odliv lakši.

Sa biološkog gledišta, nema potrebe da žena jede hranu životinjskog porekla, osim što povremeno, ako oseti želju, može da uzima laku belu ribu ili školjke. Neuravnotežena dijeta može da izazove glavobolju, depresiju i emocionalnu napetost pred menstruacijom. I medicinska nauka je odskora priznala postojanje takvog stanja, koje je nazvala predmenstrulnim sindromom. To stanje može da se koriguje ishranom sastavljenom od namirnica iz središnjeg dela spektra, a naročito izbegavanjem krajnosti, tj. unošenja mesa, šećera i namirnica kojima se dodaju hemikalije.

Naslage masnoće i sluzi, koje dobrim delom dolaze od namirnica životinjskog porekla, mlečnih proizvoda, šećera i proizvoda od rafinisanog brašna, često se nagomilavaju u unutrašnjim organima, ukoliko žena tokom više godina nastavi sa neuravnoteženom ishranom. Kod žena postoji tendencija da se te naslage koncentrišu u dojkama i u materici, jajnicima, jajovodima i vagini. Kada se sluz ili masnoća oko ovih organa stvrdne, rezultat može da bude razvijanje cista. One koje se pojavljuju u kompaktnijim jajnicima su, po svom kvalitetu, zasićene ili jang, dok one koje se razvijaju u prostranijoj vagini ili vulvi sadrže više masnoće i sluzi — njihov kvalitet je jin. Većina cista su meke kad počnu da se formiraju, ali ako se produži sa nepravilnim načinom ishrane, one se stvrdnjavaju i često zakrečuju. Ciste određenog tipa sadrže masnoće i proteine i mogu da budu veoma tvrde, u kom slučaju se nazivaju dermoidnim cistama. Tumori su krajnja etapa ovog procesa, ona etapa u kojoj telo pokušava da lokalizuje kontinuirano unošenje nezdravih namirnica stvaranjem blokada i opstrukcija u raznim organima i lokacijama u telu. Nagomilavanje masnoće i sluzi može da blokira i jajovode, sprečavajući prolaženje ovuma i spermatozoida, što onemogućava začeće.

Među namirnice čije preterano unošenje dovodi do stvaranja cista i tumora u reproduktivnim organima nalaze se i razne kombinacije mleka, sira, sladoleda i drugih mlečnih proizvoda; šećera, bezalkoholnih pića, čokolada i drugih zaslađivača; voće i voćni sokovi; buter od jezgrastih plodova, masne i uljane namirnice; rafinisano brašno i kolači, kao što su kroasani, palačinke i slatke kifle; hamburgeri i druge namirnice životinjskog porekla. Ponavljam: teške bolesti reproduktivnih organa mogu se izlečiti odstranjenjem namirnica koje su krajnje jin ili jang i usredsređivanjem jelovnika na integralne žitarice, mahunarke, povrće, alge i manje količine voća i semenki.

Nedavno su neki specijalisti za rak doveli u vezu širenje herpesa tipa 2 sa rakom grlića materice. Ovaj tip herpesa može se smatrati pretkanceroznim stanjem, ali on nije uzrokovan virusom koji dolazi spolja. Herpes je posledica nepravilne ishrane, naročito namirnica sa velikim sadržajem masnoće i šećera. Mnoštvo virusa i mikroorganizama živi u simbiozi sa ljudskim organizmom, a obično ne uzrokuje bolest ukoliko kvalitet krvi nije oslabljen. Ako je krv, po svom kvalitetu, jaka, imunološki sistem će neutralisati i uništiti sve štetne bakterije, viruse ili druge mikroorganizme. Sadašnja epidemija herpesa je rezultat degeneracije

kvaliteta krvi. Rasprostranjena potrošnja sintetičkih i veštačkih namirnica, zajedno sa mesom i šećerom, dovela je do oslabljene kondicije, u kojoj mogu da se množe štetni virusi. Ljudi koji imaju uravnoteženu ishranu i koji su tokom vremena ojačali svoju krv i imunološki sistem ne treba da se plaše da će se inficirati herpesom.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

Godine 1674. jedan engleski lekar po imenu Vajzmen (Wiseman) je rak doveo u vezu sa efektima pogrešne ishrane na krv i polne organe. „Ova bolest bi mogla da potiče od neke greške u načinu ishrane, velike žestine mesa i pića, uporedo sa nekom greškom u pripremanju jela, koja, ako se kasnije ne ispravi u crevima, ima za posledicu da žestoka materija ode u krv; da je iz krvi bila izlučena sa menstruacijom kod žena ili sa hemoroidima ili mokraćom kod muškaraca, nesreća je mogla da bude sprečena." Izvor: Frederik Hofman (Frederick Hoffman), *Cancer and Diet* (*Rak i ishrana*), Baltimore, Williams & Wilkins str. 6, 1937.

— Godine 1896. dr Robert Bel (Robert Bell) iz Bolnice za ženske bolesti u Glazgovu prihvatio je nutricionistički prilaz tumorima materice i dojki, iako je pre toga dvadeset godina radio kao hirurg, specijalista za rak. „Mene su učili da je to [hirurgija] jedini metod kojim maligno oboljenje može uspešno da se leči i u to vreme sam verovao da je to istina. Ali neuspesi, jedan za drugim, koji su se neprekidno smenjivali, naveli su me da promenim mišljenje... Rak je izlečiva bolest ako se njen lokalni razvoj otkrije u ranoj fazi, ako se prihvate razumne dijetetske i terapijske mere i ako se bolesnica njih strogo pridržava, u to nema nikakve sumnje." Izvor: Dr Robert Bel, *Ten Years' Record of the Treatment of Cancer Without Operation (Desetogodišnje iskustvo u lečenju raka bez operacije)*, London, Dean & Son, str. 6, 14—15, 1906.

— Kada je 1938. godine prvi put sintetizovan DES (dietilstilbestrol), laboratorijski testovi su dali povoda da se on dovede u vezu sa rakom dojke. Od 1945. do 1970. ovaj lek je široko korišćen za sprečavanje spontanog prekida trudnoće, za suzbijanje menstrualnih tegoba i za otklanjanje nedostatka estrogena, a koristio se i kao kontraceptivna pilula „ujutro posle", kao hemoterapijski agens za muškarce obolele od raka prostate i za žene posle menopauze obolele od raka dojke. Američka Uprava za hranu i lekove odobrila je 1954. upotrebu DES kao dodatka hrani za živinu, krupnu stoku i svinje, a do 1970. godine koristio se kao dodatak hrani 75 odsto svih goveda u SAD. Početkom sedamdesetih godina, prilikom epidemioloških isiptivanja, korišćenje DES za vreme trudnoće dovedeno je u vezu sa povećanjem učestalosti raka vagine i grlića materice kod kćeri žena koje su nekad koristile DES; bolest je pogađala njihove kćeri najčešće u životnom dobu između desete i tridesete godine. Zbog toga je DES prestao da se koristi 1979. godine. Izvor: Dr Semjuel Epsin (Dr Samuel S. Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka)*, New York, Daubleday, str. 214—33, 1979, i *Diet Nutrition and Cancer (Dijeta ishrana i rak)*, Vašington, Nacionalna akademija nauka, 14:13—14, 1982.

— Godine 1974. epidemiološki podaci su pokazali da rak jajnika stoji u vezi sa ishranom bogatom masnoćama. Izvor: K. H. Lingeman

(C. H. Lingeman), „Etiology of Cancer in the Human Ovary" (Etiologija raka ljudskog jajnika), *Journal of the National Cancer Institute,* 617—31.

— Istraživači su 1975. godine podneli saopštenje o direktnoj korelaciji između ukupnog unošenja masnoća po osobi i učestalosti raka materice i smrtnosti od raka jajnika. Oni su takođe doveli u vezu ukupnu potrošnju proteina sa rakom endometrijuma i ukupnu potrošnju proteina i voća sa rakom grlića materice. Izvor: B. Armstrong i R. Dol (R. Doll), „Environmental Factors and Cancer Incidence and Mortality in Different Countries with Special Reference to Dietary Practices" („Sredinski faktori i učestalost raka kao i smrtnost u raznim zemljama, sa posebnim osvrtom na dijetetske prakse"), *International Journal of Cancer,* 15: :617—31.

— Subotarske, članice Adventističke crkve u Kaliforniji, u životnom dobu od 35 do 54 godine za 84 odsto manje obolevaju od raka grlića materice, a za 12 odsto manje od raka jajnika u odnosu na nacionalni prosek, prema rezultatima jedne epidemiološke studije iz 1975. godine. Članice ove crkve starije od 55 godina imaju za 36 odsto ređe rak grlića materice, a za 47 odsto ređe rak jajnika. U obe starosne grupe zajedno za 40 odsto je manja učestalost tumora materice druge vrste. Adventistkinje, od kojih su polovina vegetarijanke, jedu za 25 odsto manje masnoće, a za 50 odsto više biljnih vlakana, naročito integralnih žitarica, povrća i voća nego ostalo stanovništvo. Izvor: R. L. Filips (R. L. Philips) „Role of Life-Styles and Dietary Habits in Risk of Cancr among Seventh-Day Adventists" (Uloga stila života i dijetetičkih navika u pogledu rizika od raka među adventistkinjama), *Cancer Research,* 35:3513—22.

— „Korišćenje kontraceptivnih pilula, uprkos ubedljivim indikacijama o karcinogenosti estrogena, što se pokazalo kod eksperimentalnih životinja", upozorio je dr S. Epstin, „predstavlja najobimniji nekontrolisani eksperiment u karcinogenezi kod ljudi koji je ikad preduzet." Ovaj specijalista za rak naveo je studije u kojima je procenjeno da bi oralna kontraceptivna sredstva mogla da izazovu 10.000 smrtnih slučajeva godišnje, naročito smrtnost od raka jajnika. Izvor: Dr Semjuel Epstin (Dr Samuel Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka),* New York, Doubleday, str. 222, 1979.

— Učestalost raka endometrijuma naglo se povećala početkom sedamdesetih godina. Istraživači su to doveli u vezu sa prekomernim korišćenjem sintetičkih estrogena kao uobičajene prakse kod žena u vreme menopauze. Godine 1976, kada su opasnosti od oralnih kontraceptivnih sredstava i sintetičkih hormona dobile publicitet, korišćenje estrogena se delimično smanjilo, a stopa raka endometrijuma počela je da opada. Izvor: H. Džik (H. Jick) i saradnici, „The Epidemic of Endometrial Cancer" („Epidemija raka endometrijuma"), *American Journal of Public Health,* 70 : 264—67, 1980.

— U jednoj epidemiološkoj studiji rađenoj 1981. godine na Havajima utvrđena je direktna veza između etničkih obrazaca ukupne potrošnje masnoća (uključujući životinjsku mast, zasićene masnoće) i raka materice. Izvor: L. N. Kolonel i saradnici „Nutrient Intakes in Relation to

Cancer Incidence in Hawaii" („Unošenje hranljivih sastojaka i njihova povezanost s učestaloću raka na Havajima"), *British Journal of Cancer,* 44:332—39.

— U jednom saopštenju objavljenom u časopisu Američkog društva za rak, namenjenog kliničkim lekarima 1982. godine, dr Dejvid Šotenfeld (David Schottenfeld), šef epidemiološke službe i direktor službe za kontrolu raka u Memorijalnom centru za rak „Sloun Ketering" (Soloan-Kettering) u Njujorku, saopštio je da „neke indikacije govore o tome da rizik od displazije grlića materice i karcinoma in situ može da se poveća dugotrajnim uzimanjem oralnih kontraceptivnih sredstava". On je tvrdio da je kod žena koje koriste lek „Oracon" rizik od raka endometrijuma za 7,3 puta veći nego kod onih koje ne uzimaju to sredstvo. Postoji i rizik od raka jetre kod žena koje koriste oralna kontraceptivna sredstva, mada nedavna ispitivanja pokazuju smanjen rizik od raka jajnika kod žena koje koriste pilulu. Govoreći o jatrogenezi (obolevanju koje su prouzrokovali lekari), on je zaključio: „Prilikom evaluacije odnosa između rizika i blagodeti nekog leka, treba uzeti u obzir verovatni ishod bolesti ako se ona ne leči i to da li postoje ili ne postoje bezbednije alternativne terapije." Izvor: Dr Dejvid Šotenfeld (David Schottenfeld), „Cancer Risk of Medical Treatment" („Rizici medicinskih tretmana sa gledišta pojave raka"), *Ca — A Cancer Journal for Clinicians,* 32 : 258—79.

DIJAGNOZA

Rak jajnika obično dijagnostikuju ginekolozi na osnovu pregleda oblasti karlice, Papanikolauovog razmaza i paracenteze ili aspiracije, kojom se tečnost između vagine i rektuma izvlači jednom iglom da bi se ispitala pod mikroskopom. Ukoliko se sumnja na malignost, vrši se i biopsija, a metastaze se mogu otkriti na osnovu mamografije, GI serija ili intravenoznog pijelograma (IVP). Rak materice se obično dijagnostikuje na osnovu pregleda karlice, kao i dilatacije i kiretaže, prilikom koje se mala količina tkiva sastruže s unutrašnje strane materice. Metastaze se otkrivaju rendgenskim pregledom grudnog koša, intravenoznim pijelogramom, skenerskim pregledom kostiju i jetre i endoskopijom donjeg dela debelog creva i bešike. Rak grlića materice, vagine i vulve se dijagnostikuju pregledom karličnog predela, Papanikolauovim razmazom i kolposkopijom, kojom se povećana slika određenog dela polnih organa projektuje na monitor.

Stanje reproduktivnog sistema može i direktno da se posmatra, bez tehnološke intervencije ili potencijalno štetnih rendgenskih zraka. Ako žena, npr., ima vaginalnu sekreciju, boja sekreta može poslužiti kao indikacija u lociranju mesta i razmera otekline. Ako je sekret žućkast, to znači da se razvija cista. Beli sekret je manje ozbiljan, ali obično vodi razvoju meke ciste, ukoliko žena ne izmeni svoj način ishrane. Zeleni sekret znači tumorozni izraštaj, naročito ako se ta boja pojavljuje duže vremena.

Kao znak postojanja vaginalne sekrecije, ciste jajnika ili fibroidnog tumora često se pojavljuje žuta skrama u donjem delu beonjače. Crne tačke na beonjači pokazuju postojanje cista ili tumora jajnika, ili, pak, kamena u bubregu.

Trepavice takođe korespondiraju sa reproduktivnim funkcijama. Ako su povijene ka napolju, pokazuju degeneraciju polnih organa usled prekomerne potrošnje jin namirnica, naročito voća, sokova i mlečnih proizvoda, u ranom detinjstvu. Ako su povijene ka unutra, pokazuju prekomerno unošenje jakih namirnica jang kategorije, među kojima jaja i mesa. U tom slučaju mogu da postoje menstrualni grčevi ili izostajanje menstruacije usled kontrakcije jajnika. Kao znak menstrualnih grčeva takođe se može raspoznati kada se, dok se žena osmehuje, pojavljuje horizontalna linija ili brazda između gornje usne i nosa.

Naprsli nokti na prstima ruku i nenormalna boja vrhova prstiju, koja potiče od haotičnog jedenja, govori takođe o nepravilnom funkcionisanju reproduktivnog sistema. Ako jedan nokat palca ili vrh palca pokazuje takvo stanje, a drugi je normalan. to pokazuje da postoji poremećaj funkcije u jajniku koji korespondira palcu sa bolesnim promenama.

Bubuljice na sredini obraza koje imaju mastan izgled mogu da odražavaju stvaranje cista u oblasti jajnika.

Ako se duž meridijana bešike pojavi zelena nijansa oko jednog skočnog zgloba sa spoljne strane noge, to govori o tome da se razvija rak u materici ili bešici. Isto tako, masna oteklina duž skočnog zgloba govori o nagomilavanju sluzi i masnoće u oblasti materice i može da bude znak pretkanceroznog stanja.

DIJETETSKE PREPORUKE

Rak u oblasti jajnika. materice, grlića materice i vagine obično je izazvan prekomernim unošenjem namirnica bogatih proteinima i masnoćom. Izgleda da na ubrzanje razvoja raka utiče i unošenje sintetizovanih hemijskih supstanci, među kojima su razne droge i hormonalne supstance. kao i veštački metodi kontracepcije i drugi neprirodni metodi regulisanja reproduktivnih i menstrualnih funkcija. Prema tome, sve to treba izbegavati. Namirnice koje treba eliminisati jesu sve namirnice životinjskog porekla, bogate proteinima i masnoćom, kao što su meso. živinsko meso, jaja i mlečni proizvodi, kao i masna i uljana riba i školjke. Šećer, namirnice koje sadrže šećer i druge zaslađivače, među kojima i veštačke, takođe treba izbegavati. Proizvodi od brašna, kao što su beli hleb. palačinke i kolačići, imaju tendenciju stvaranja sluzi i masnoće. pa ih stoga ne treba jesti. Valja takođe izbegavati namirnice i napitke koji imaju stimulativne, aromatične i mirišljave karakteristike, među kojima začine, kao što su kari, senf i paprika, kafa, alkohol, bezalkoholna pića i biljne čajeve. Ulja, čak i nezasićena biljna ulja, treba svesti na najmanju meru. Sve napitke i namirnice kojima se dodaju hemikalije treba eliminisati, a preporučuju se namirnice koje su više organski gajene i prirodne.

Evo i opštih preporuka za svakodnevnu potrošnju hrane:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica, među kojima mrki pirinač, integralna pšenica. ovas, proso i raž, ječam. kukuruz i griz od heljde. Od ovih namirnica, mrki pirinač treba da bude glavna hrana. ječam i proso dolaze na drugo mesto, a ostale žitarice mogu ponekad da se uzimaju. Beskvasni hleb od integralne pšenice ili raži može takođe povremeno

da se uzima, kao i rezanci i testenina od integralne pšenice i heljde. Sve te žitarice u zrnu i njihovi proizvodi treba da se kuvaju bez ulja.

— Pet do 10 odsto supe. Takva supa, u koju se ukuvavaju povrće i alge, može da se začini misom ili tamari sosom od soje. Ponekad, umesto ove, može da se pripremi supa od žitarica. Pacijentkinja treba da pojede svakodnevno jednu do dve činijice supe.

— Dvadeset do 30 odsto povrća pripremljenog na razne načine, naročito kuvanog na pari i u vodi. Međutim, u početnom periodu treba svesti na minimum pirjanje i prženje, zbog toga što je važno upotrebljavati što manje ulja. Mogu se birati razne vrste povrća — korenastog, lisnatog i oblog — ali valja strogo izbegavati krompir, slatki krompir, jam paradajz, plavi patlidžan i druge vrste koje, istorijski posmatrano, pripadaju tropskim oblastima, iako danas uspevaju i u zonama umerene klime. Uzimanje bilo kog presnog povrća, osim domaće turšije, trebalo bi za neko vreme veoma ograničiti.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od njih. Sitnozrnaste mahunarke, kao što su azuki, sočivo i leblebija, imaju prednost u odnosu na krupnozrnaste. Mogu da se kuvaju sa algama, kao što su kombi ili hidžiki, ili sa povrćem, kao što su šargarepa, luk ili bundeve. Povremeno mogu da se koriste i tempeh, nato ili tofu (kuvani).

— Do 5 odsto algi kuvanih na razne načine. Redovno treba uzimati sve vrste morskih algi, a ne samo jednu ili dve vrste. Mogu da se kuvaju sa povrćem ili da se pripremaju kao poseban prilog uz jelo, lako začinjene misom, tamari sosom od soje ili morskom solju.

Treba, po mogućstvu, izbegavati sve namirnice životinjskog porekla, čak i ribu. Međutim, ako pacijentkinja oseti želju da pojede i neku hranu životinjskog porekla, može da uzme umerenu količinu nemasne bele ribe. Ovu treba servirati zajedno sa kuvanim tvrdim lisnatim povrćem, čija količina treba da bude nekoliko puta veća od količine ribe, i garnirati struganim dajkonom, ili rotkvom, ili malom količinom struganog đumbira. Miso ili tamari sos od soje kao začin treba koristiti umereno.

Takođe valja izbegavati voće i voćne sokove, mada pacijentkinja, ako zaželi, može u umerenim količinama da uzima kuvano ili sušeno netropsko voće.

Jezgraste plodove i buter od ovih plodova treba takođe izbegavati, zbog njihovog velikog sadržaja masnoće. Međutim, može se povremeno, kao meze, uzimati mala količina prženih susamovih semenki i semenki od suncokreta i bundeve.

Ako pacijentkinja poželi nešto slatko, može češće da jede slatki mrki pirinač, kao i moči, koji se pravi od ovog pirinča, a osim toga kuvanu šargarepu, budnevu, tikve i drugo povrće prirodno slatkog ukusa. Ukoliko oseti želju za izrazitije slatkim ukusom, ona može da uzima u umerenim količinama ječmeni slad ili sirup od pirinča i druge prirodne zaslađivače na bazi žitarica.

Korišćenje svih začina, bilo da su slani, slatki ili kiseli, treba da bude umereno.

Treba izbegavati sve načine pripremanja hrane na ulju i masnoćama, kao što je prženje u dubokoj posudi sa vrelim uljem.

Ima nekoliko namirnica i napitaka koji su naročito blagotvorni za obolele ženske reproduktivne organe. Preporučuje se da pacijentkinja svaki dan popije jednu do dve šolje soka od algi. Prosto prokuvajte algu — neka se kuva deset minuta — i popijte tečnost. Naročito je blagotvorna alga arame.

U slučaju postojanja tvrde ciste ili tumora, može svaki dan da se uzima mala količina sušene šiitake pečurke, kuvane u supi ili sa povrćem. Kuvajte tu pečurku sa dajkonom i začinite je umereno misom ili tamari sosom od soje. Šiitake pečurke mogu takođe da se kuvaju sa zimskom dinjom (koja može da se dobije u kineskim i istočnjačkim bakalnicama) i začine misom.

U nekim slučajevima, kad su blokirani jajovodi ili kad postoji neka opstrukcija u drugim prolazima reproduktivnih organa, dobro je svaki dan uzimati jednu do dve šolje struganog dajkona, kuvanog sa nori algama, a začinjenog tamari sosom od soje ili misom.

Među napitke za svakodnevno korišćenje spadaju čaj od banča granja ili peteljki, čaj od prženog ječma, kafa od žitnog zrnevlja i drugi nearomatični, nestimulativni biljni čajevi. Od ovih je veoma preporučljiv pravilno pripremljen mu čaj, ako se pije tokom nekoliko meseci ili povremeno. Mu je medicinski čaj, koji se priprema od devet ili od šesnaest raznih vrsta biljaka, i služi zagrevanju tela i jačanju oslabelih ženskih organa.

Bitno je da pacijentkinja valjano žvaće, sve dok sve hranljive supstance ne postanu tečne, kao i da ne jede previše i da ništa ne jede na tri sata pred spavanje. Što se tiče ostale dijetetske ishrane, za nju važe opšte preporuke koje su predviđene dijetom za predupređenje raka.

DOMAĆA NEGA

— U slučaju čestih vaginalnih sekrecija, kupanje dopola će olakšati izbacivanje nagomilane masnoće i sluzi. Još je bolje ako se delovanje kupanja pojača lišćem dajkona ili repe. Postupate na sledeći način: obesite nekoliko desetina veza ovog lišća da bi se sušilo, blizu prozora ili napolju, ali tako da nije direktno izloženo suncu. Lišće će najpre požuteti a zatim dobiti mrku boju, i tada je podesno za upotrebu. Obarite dve do tri veze sušenog lišća za svako večernje kupanje, tako što ćete ga ostaviti da se kuva deset do dvadeset minuta u nekoliko litara vode, kojoj možete dodati šaku morske soli ili kombu alge. Voda će dobiti mrku boju. Onda pustite u kadu vruću vodu, dodajte prokuvano lišće i šaku morske soli, uđite u vodu. U kadi treba da bude samo toliko vode da vam prekrije kukove. Uvijte gornje deo tela u debeli pamučni peškir, da ne biste ozebli i da bi taj peškir upio znoj. Kad voda počne da se hladi, dodajte još vruće vode i ostanite u kadi deset do petnaest minuta.

Ako za to kupanje nemate sušeno lišće, koristite alge, naročito arame. Ukoliko ovu vrstu algi ne možete nabaviti, ili ukoliko je suviše skupa, uspite u vodu samo dve šake morske soli i postupite kao što je već rečeno.

Prilikom takvog kupanja, donji deo tela će vam sasvim pocrveneti usled pojačavanja krvotoka u tom predelu, a stagnirana masnoća i sluz

u polnim organima počeće da se odlepljuju. Odmah posle kupanja ispirajte se mešavinom od jedne čajne kašičice morske soli, dve kašičice sirćeta od pirinča ili limunovog soka i jednog litra toplog banča čaja. Preporučuje se da se tokom pet do deset dana ovako kupate i ispirate svako veče ili svako drugo veče, a potom jednom u pet dana ili jednom nedeljno, sve dok sluz i masne supstance ne budu odstranjene iz oblasti materice i vagine.

— U slučaju postojanja ciste, tumora (uključujući fibroidni tumor) ili raka, dobro je primenjivati flaster od taro krompira, koji treba držati tri do četiri sata na donjem delu abdomena. Pre toga treba staviti oblog od đumbira, koji se drži pet do deset minuta da bi se zagrejala ta oblast tela i ubrzao krvotok. Stavljanje taro flastera može da se ponavlja svaki dan tokom dve do četiri sedmice, sve dok se ne postigne bitno poboljšanje.

— Ako pacijentkinja oseća bolove, pomoći će joj polaganje ruke, koja se drži na bolnom mestu tokom pola sata. To se radi tako što se dlan jedne ruke, preko parčeta pamučne tkanine, drži na bolnom mestu, sinhronizujući disanje, održavajući spokojstvo duha i omogućavajući da energija iz prirodne sredine struji kroz ruku. Lečenje polaganjem ruke je efikasnije ako to čini druga osoba, ali pacijentkinja može to da radi i sama. Za ublažavanje bola, u nekim slučajevima takođe pomaže stavljanje na bolno mesto flastera od testa napravljenog od izgnječenog lisnatog zelenog povrća, pomešanog sa brašnom, koji ćete držati jedan do dva sata, pošto prethodno to mesto zagrejete vrućim peškirom. Taj flaster bi trebalo da bude topao sve vreme dok je na telu. To ćete postići tako što ćete preko njega staviti prženu morsku so u platnenoj vrećici. Takođe pomaže stavljanje veoma toplog obloga, na primer od đumbira, više puta za redom na završetak kičmenog stuba.

— Svakodnevno trljanje celog tela peškirom koji je bio umočen u vrelu vodu sa đumbirom pa isceđen vrlo je dobro za cirkulaciju krvi i energije, i dovodi do poboljšanja opšteg stanja.

OSTALE NAPOMENE

— Izbegavajte veštačke metode regulisanja menstrualnog ciklusa, naročito kontraceptivne pilule i podvezivanje jajovoda, kojim se zaustavlja protok elektromagnetske energije kroz telo. Kada vaša ishrana postane zdravija, postaće vam i menstrualni ciklus pravilniji i prilagođeniji mesečevom ciklusu, pa ćete postepeno moći da pređete na prirodne metode kontrole rađanja.

— Po mogućstvu, izbegavajte abortus i carski rez. Proučavajte prirodne metode porađanja i, ako je vaše zdravstveno stanje dobro, razmislite o porođaju kod kuće uz pomoć babice ili druge iskusne osobe s izvesnim medicinskim obrazovanjem. Dojenje će vam pomoći da zaštitite sebe i svoje dete od budućih bolesti, pored ostalih i od raka.

— Izbegavajte sintetičko rublje i čarape, veštačke tampone, hemijska sredstva za ispiranje i sprejove za intimnu negu, talk puder i druge sintetizovane proizvode koji mogu da iritiraju reproduktivne organe ili da im nanesu štetu.

— Za vreme menstruacije žena izbacuje nepotrebni višak materija kroz kožu i putem menstruacije. Preporučljivo je da se tada ne tušira hladnom vodom i ne pere kosu u hladnoj vodi, jer u oba slučaja taj bi višak lako mogao da skrene sa normalnog puta odstranjivanja. Da biste se oprali, koristite vlažan peškir ili sunđer.

— Vežbe duboke relaksacije, kao što su do-in ili šijacu akupresura oko sakralnog dela kičme, neposredno pred menstruaciju mogu pomoći u ublažavanju fizičke i emocionalne nelagodnosti. Aktivne fizičke vežbe su takođe važne za zdrav način života.

LIČNA ISKUSTVA

TUMOR MATERICE

Filmska zvezda Glorija Svanson (Gloria Swanson) je 1947. godine saznala da boluje od tumora materice. Konsultovala je tri ginekologa, i svi su joj preporučivali da se odmah podvrgne histerektomiji. Konačno je potražila i specijalistu koga su smartali za vrhunski autoritet u oblasti ginekologije u SAD. O svemu što se dalje dogodilo filmska zvezda je napisala izveštaj za časopis *Ist vest džornal.*

„Pošto me je pregledao", kaže Glorija Svanson, „nije rekao baš isto što i prva trojica, ali je ipak kazao: 'E, pa ovo će najkasnije do Božića morati napolje' — a to je značio otprilike u toku od pet meseci."

Umesto da tako postupi, Glorija Svanson je otišla u Kaliforniju i konsultovala doktora Bilera (Bieler), koji je lečio dijetetskom metodom. Njihov razgovor je tekao ovako. Lekar: „Jasna mi je situacija. A vi meni recite, Glorija, šta je funkcija proteina." Glumica: „Pa to su graditelji ćelija, doktore." Lekar: „Da li ste vi potpuno odrasla osoba?" Glumica: „Doktore, ne podsmevajte mi se. Vi dobro znate da imam 47 godina." Lekar: „A da niste vi možda građevinski radnik, profesionalni teniser ili fudbaler?" Glumica: „Šta time hoćete da kažete?"

Dr Biler je podsetio Gloriju Svanson da je imala dosta teškoća sa porođajem 1920. godine. Podsetio ju je i na to da se rak ne razvija prekonoć, već da je to proces koji katkad traje i dvadeset godina.

Evo i nastavka razgovora. Lekar: „Jedete li vi mnogo proteina?" Glumica: „Mislim — da." Lekar: „Pa šta će vam toliki proteini, ako su oni graditelji ćelija?" Glumica: „A da li vi, doktore, stvarno smatrate da ja taj rak mogu izgladniti, pa da iščezne?" Lekar: „Vi dobijate dovoljno proteina, pa vam nisu potrebni svi ti proteini životinjskog porekla." Glumica: „U redu. Od ovog trenutka neću više jesti životinjske proteine. Šta mislite, koliko će to lečenje trajati?" Lekar: „Ne znam, godinu-dve, možda i tri".

Tokom naredne dve godine Glorija Svanson, iako je imala mnoge angažmane, koji su zahtevali da dosta i putuje, nosila je svuda svoju hranu, koja se sastojala uglavnom od integralnih žitarica, povrća i malo voća. Posle dve i po godine ponovo je posetila čuvenog specijalistu ginekologa, i evo šta je o tome napisala za časopis *Ist vest džornal:*

„Imala sam osećanje da je tumor iščezao. Specijalista, međutim, uopšte nije znao šta se sa mnom događalo od onog dana kada je rekao

da 'to mora napolje do Božića' (bio bi to božični poklon za tamo nekog patologa). Legla sam na sto za ginekološki pregled, i on je počeo da traga za tumorom. Bilo je zapanjujuće posmatrati izraz njegovog lica dok me je pregledao. Ja onda rekoh: 'Nema više tumora, je li tako, doktore?' 'Ne', odgovori on sa oklevanjem. Ja onda upitah; 'Zar ne želite da znate šta sam radila?' — 'Kako to mislite, šta ste radili?' — 'Pa eto, prihvatila sam jednu vrstu dijete.' — 'Dijeta? Hahahaha!' — 'To je, doktore, dijeta bez životinjskih proteina.' On se još jače nasmeja, a ja rekoh; 'Samo se vi smejte; ja ne mislim da u tome ima nečeg smešnog. Vidite, ja sam još i danas žena, i veoma sam srećna zbog toga. Meni to nije smešno, a mislim da ni vi ne bi trebalo da se tome smejete. Nadala sam se da ćete iz ovoga nešto naučiti, zato što ja jesam. A sada smatram da zaista nemate za šta da mi šaljete račun.' Rekavši to, siđoh sa stola za pregled i odoh kući; i zaista, on mi nije poslao račun."

Tokom više od trideset godina, koliko je proteklo od tog vremena, Glorija Svanson je veoma aktivna u propagiranju prirodnih namirnica i makrobiotike. Pre nekoliko godina ona i njen muž Bil Dafti (Bill Dufty), autor knjige *Gorki šećer (Sugar Blues)* pridružili su se mojoj ženi, Evelini, i meni na predavačkoj turneji po Japanu. „Sami ste odgovorni za svoje zdravlje", govori Glorija ljudima koji je pitaju kako je sa više od osamdeset godina sačuvala zdravlje i lepotu. „To je činjenica. Niko ne može umesto vas da žvaće hranu. Pa zato, ako zaista želite da budete zdravi i čili, morate to sami da radite." Izvor: Glorija Svanson (Gloria Swanson): „I'm Still a Woman" („Još uvek sam žena"), *East West Journal*, mart 1977, str. 34—35.

DERMOIDNI TUMOR

U proleće 1977. godine, Odri Ajsakson (Audrey Isakson) iz Kenenbankporta, savezna država Mejn, počela je da ima vrlo česte menstruacije, uz prilično jake bolove u leđima. „Moja lekarka mi je savetovala da odmah odem u bolnicu i da se operišem", ispričala je ona kada je veliki tumor otkriven na njenom desnom jajniku. „Ali ja sam odlučila da najpre pokušam da se izlečim pomoću makrobiotike." Upravo je bila pročitala članak Glorije Svanson u časopisu *Ist vest džornal,* pa je rešila da sama učini nešto za poboljšanje svog stanja pre nego što pribegne hirurgiji.

U avgustu je učestvovala na letnjem seminaru Fondacije Istok Zapad, u Amherst koledžu, a u septembru je posetila Eda Eskoa, makrobiotičkog konsultanta u Bostonu. On joj je, pored ishrane za zaštitu od raka, preporučio i stavljanje flastera od taro krompira na oboleli deo tela i redovna kupanja dopola u toploj vodi kojoj je dodat dajkon. Uskoro Odri više nije osećala bolove u leđima, a njen ciklus postao je opet normalan.

„Otišla sam lekarki šest nedelja posle onog prvog pregleda, i ona me je ponovo pregledala", priča Odri. „Izraštaja više nije bilo, a ranije je bio veliki kao pomorandža." „Kako objašnjavate to što je iščezao?" upitala je svoju lekarku. „Ne umem to da objasnim", odgovorila je lekarka. Odri joj je tada rekla da je prihvatila dijetetski prilaz lečenju. „Ja ne mogu da verujem u te stvari, ali izgleda da su vama pomogle", odgovorila je le-

karka. Sledeća medicinska kontrola, četiri meseca kasnije, potvrdila je da se „jajnik vratio na normalnu veličinu". Izvor: „Dermoid Tumor" („Dermoidni tumor"), *Cancer and Diet,* Brookline, Mass., East West Foundation.

RAK MATERICE

Decembra 1970. godine Dženis Rokovski (Janice Rokowski) bila je u petom mesecu trudnoće. Na rutinskom lekarskom pregledu uzeli su joj Papanikolauov razmaz, i tako se pokazalo da 26-godišnja Dženis boluje od raka materice. Lekarski pregled je potvrdio postojanje malignog oboljenja. Lekari su joj rekli da joj je ostalo još šest meseci života. Predlagali su neodložnu biopsiju grlića, hirurški zahvat koji je mogao izazvati odbacivanje ploda.

Dženis je odbila da se podvrgne tom postupku. Umesto toga, ona je u roku od četiri dana prešla iz svog stana u Mineapolisu u jedan dom za proučavanje makrobiotike u Bostonu. Ona je poznavala prirodnu ishranu i ranije se tako hranila, ali je za vreme trudnoće proširila svoj jelovnik, dopunivši ga šećerom, rafinisanim i konzervisanim namirnicama i mlečnim proizvodima, a triput nedeljno jela je i meso, uz žitarice i povrće. U domu za proučavanje makrobiotike isključila je meso, šećer i rafinisane namirnice i, umesto toga, povećala količinu žitarica, mahunarki, fermentisanih proizvoda od soje, povrća, algi, jezgrastih plodova i semenki. Jednom nedeljno jela je ribu i nezaslađeno kuvano voće, kao desert.

Pošto je tri sedmice bila na ishrani za zaštitu od raka, pri čemu je vrlo temeljno žvakala hranu i, osim toga, radila vežbe, ponovo su joj uradili Papanikolauov razmaz. Taj test nije više pokazivao nikakve znake postojanja raka. U daljem toku trudnoće nije više imala nikakvih teškoća. Porođaj je protekao normalno, i rodila je potpuno zdravu bebu.

Evo i zaključka njenog izveštaja: „Smatram da su dobar kvalitet ishrane i aktivnosti kojima sam se bavila doveli kod mene u tako kratkom roku do promene u stanju materice." Izvor: „Uterine Cancer" („Rak materice"), *A Dietary Approach to Cancer (Dijetetski prilaz raku),* Boston, East West Foundation, 1977, str. 25.

RAK GRLIĆA MATERICE

Dvadeset sedmogodišnja Dona Gejl (Donna Gail) iz Njuhejvna saznala je 1969. da boluje od raka na površini grlića materice. Nekoliko Papanikolauovih razmaza, dve biopsije i konizacija, tokom koje je sastrugano nekoliko slojeva tkiva oko grlića materice (ispitivanja su obavljena u Gradskoj bolnici Njuhejvna, koja je klinički centar Jejl univerziteta) potvrdilo je ovu dijagnozu.

Pre toga Dona nije posvećivala veću pažnju svojoj ishrani, a najradije je jela ledene slatkiše (sladoled, kolače i čokoladice), govedinu, makarone, so, paradajz-sos i sir. Osim toga, pila je oko dvadeset šoljica kafe dnevno. Iako je i ranije bila zabrinuta zbog svoje težine i stanja zdravlja, izmenila je način ishrane tek pošto je otkriveno da boluje od raka. Smanjila je

svakodnevne obroke, a takođe i namirnice životinjskog porekla, među kojima i mlečne proizvode, otprilike za jednu trećinu. Isto tako, smanjila je unošenje rafinisanog brašna, šećera i slatkiša čak za 75 odsto i pokušala da izbaci iz svog jelovnika sve prerađene i veštačke namirnice.

Godine 1972. saznala je za makrobiotiku i došla da čuje jedno moje predavanje, koje sam održao u Roud Ajlendu. Tada je odlučila da joj integralne žitarice budu glavna hrana, potpuno je odstranila meso i mlečne proizvode, a takođe i slatkiše i sirove namirnice. Opisujući ovu promenu, napisala je: „Moja ishrana postala je uravnoteženija. Upoznala sam jedan princip, koji je samo trebalo da sledim. To je za mene bilo veoma važno, jer nikad ranije nisam imala nikakav dijetetski princip, niti sam shvatala pojam ravnoteže u ishrani."

Ali, 1975. godine, kada su naišli neki životni problemi, Dona je napustila svoje novostečene navike u pogledu ishrane, i rak grlića materice se ponovo pojavio. Ginekolog joj je rekao: „Moraćemo da izvršimo biopsiju. Gotovo sam sto posto siguran da imate rak, pa ćemo stoga morati da odstranimo reproduktivne organe." Dona je sutradan ponovo došla u ordinaciju, očekujući da će joj lekar reći da je nalaz pozitivan. Ali on joj je rekao sledeće: „Ne, vi apsolutno nemate rak. To je samo iritacija. Ipak, ja vam veoma preporučujem da, kao preventivnu meru, hirurški odstranite sve reproduktivne organe."

Dona je to odbila i ponovo došla k meni na konsultaciju. Ja sam joj rekao da uzima suviše proizvoda od brašna i da čak i hleb od integralne pšenice i proizvodi od takvog brašna mogu doprineti stvaranju sluzi u njenom organizmu, savetujući joj da žitarice uzima u zrnevlju. Dona je smanjila potrošnju brašna i proizvoda od brašna, pa je nestalo i iritacije na grliću materice.

Imala je i razne druge tegobe, koje su takođe iščezle kada je bolje upoznala makrobiotiku i način ishrane za zaštitu od raka. Prvi put tokom više godina osetila je da u njoj ima rezervi energije i više joj se nije događalo da pada u nesvest. Ranije je imala i veoma bolne menstruacije. Pošto je dva meseca bila na ishrani za zaštitu od raka, svi su bolovi nestali. Menstrualno krvarenje postalo je lakše, a trajanje menstruacije skratilo se od sedam na pet dana. Nije više osećala predmenstrualnu nadutost creva, ni bolove u grudima. Nije više bilo ni nepravilnosti u radu lojnih žlezda na temenu, koje su joj smetale još od detinjstva, a hemoroidi su prosto iščezli.

Pojavile su se i neke neočekivane blagodeti druge vrste kada je Donin život, opšte uzev, postao harmoničniji. „Jedna od najvažnijih promena za koje sam se osetila sposobnom otkako sam prihvatila makrobiotiku", seća se Dona, „tiče se mojih odnosa sa ocem. Sve do pre dve godine, ja od svoje dvanaeste godine uopšte nisam razgovarala s njim. Sada svakodnevno razgovaramo i otkrili smo da među nama postoje veliko međusobno poštovanje i privrženost."

Dona je sada diplomirana medicinska sestra. Radila je poslednjih godina kao dijetetski konsultant i na istočnoj i na zapadnoj obali SAD, a njeno lično iskustvo u savladavanju raka bilo je veoma blagotvorno i drugima. Izvor: „Cervical Cancer" („Rak grlića materice"), u knjizi *The Cancer Prevention Diet*, Brookline, Mass., East West Foundation, 1981, str. 84—86.

FIBROIDNI TUMOR

Još od detinjstva, Dajana Silver (Diane Silver) je stalno bolovala. Prvi put je kao dete od dve godine imala zapaljenje pluća, a kad je navršila četiri godine, izvadili su joj krajnike i adenoide. Početkom 1957. godine patila je od teškog bolnog cistitisa, a tokom narednih četrnaest godina lečila se svakih nekoliko meseci sulfa-preparatima. Dajana je imala bolnu herniju dijafragme i morala je da spava u sedećem položaju. Godine 1960. lekari su joj skinuli veliki mladež sa čela i rekli joj da bi to mogao da postane maligni melanom. Godine 1969. hirurški su joj odstranili iz materice veliki fibroidni tumor. Godine 1971. pronašli su joj tumor u jednom limfnom čvoru na vratu i postavili dijagnozu raka štitne žlezde. Tokom narednih nekoliko godina imala je zadebljanja na leđima i grudima, za koja se pokazalo da su benigna. Međutim, fibroidni tumor se ponovo pojavio i Papanikolauovi razmazi su pokazivali promene. U jesen 1975. godine endokrinolog kod koga se Dajana lečila rekao joj je da će do kraja života morati da uzima sulfa-preparate. Testovi su pokazivali da se rak kod nje proširio na bubrege.

Jednog oktobarskog dana 1975, dok je ležala u krevetu, bolesna od zapaljenja pluća, Dijana je primila telefonski poziv koji je izmenio njen život. Javljao se jedan mladić, koji se predstavio kao Alen Ginzberg (Alan Ginsberg), prijatelj njenih prijatelja u Njujorku. Evo kako je Dajana opisala njihov razgovor i dalji tok događaja. „Kada je čuo kako se borim za vazduh i kašljem, primetio je: 'Po ovome što čujem, rekao bih da ste bolesni.' — 'Da, imam zapaljenje pluća', rekoh škripavo. 'Pa šta jedete?' — 'Čudno pitanje, za ovih trideset osam godina mog života nikad me nijedan lekar nije pitao šta jedem.'

Rekoh Alenu da jedem beli sir, salatu, mnogo grejpfruta i limunova, jer mi je potrebno dosta tečnosti. On me upita da li sam mislila o tome da u dve do tri čaše soka, koliko svaki dan popijem, ima devet do dvanaest plodova grejpfruta i da je to voće koje raste u oblastima sa toplom klimom. 'Hoću da kažem', rekao je, 'sada je novembar, a vi se nalazite u Torontu, u doba godine kada je već hladno, i zima sve više steže. Osim toga, beli sir i svi ti mlečni proizvodi stvaraju sluz u organizmu, koja vam baš nije potrebna!' Pitala sam se nije li taj čovek malo ćaknut. Ili možda to što govori ipak ima nekog smisla?"

Alen je upita ima li u kući integralne žitarice. Imala je samo ovsenu kašu, i on joj je savetovao da nekoliko dana jede samo ovsenu kašu, bez mleka i šećera. Na kraju je obećao da će joj se ponovo javiti. Dajana je bila vrlo skeptična, ali pošto je nekoliko dana držala dijetu koja se sastojala isključivo od ovsene kaše, mogla je da ustane iz kreveta, osećala se bolje i bila spremna da sve sasluša što je Alen imao da joj kaže. On se ponovo javio, objasnio joj principe makrobiotike i poslao joj i nekoliko knjiga o makrobiotici. Posle nekoliko meseci takve ishrane, Dajana je toliko ojačala da je mogla da vežba i da obavlja kratke šetnje.

Krajem decembra 1975. imao sam jedno predavanje u Torontu, i Dajana je došla da porazgovara sa mnom. „Gospodin Kuši je potvrdio sve što mi je Alen rekao", napisala je kasnije u izveštaju o svojoj bolesti i ozdravljenju. „On me je zapanjio time što je sve moje boljke dijagnostiko-

vao pošto me je prosto pogledao u lice i opipao mi ruku. Gospodin Kuši je rekao da još imam rak i dao mi listu namirnica koje treba da jedem i onih koje treba da izbegavam."

Kada je Dajana potom odbacila i kontraceptivne pilule, rekla je: „Moja lekarka me je uveravala da ću uskoro morati da se podvrgnem histerektomiji, zbog toga što će fibroidni tumori početi da bujaju ako hormoni ne koče njihov rast. Međutim, sledeće godine, prilikom redovnog kontrolnog pregleda, ona je konstatovala da su ti tumori nestali i da je moje zdravstveno stanje bolje nego što je bilo godinama." Papanikolauov razmaz bio je normalan, hernija dijafragme nije joj više zadavala neprilike, a menstruacije su bile bez bolova, nadimanja i napetosti. Ostali dugoročni problemi takođe su nestali: zapaljenje pluća, proširenje vena u nogama i zadebljanja na leđima i grudima.

„Prošle zime ponovo sam počela da se skijam i klizam", napisala je Dajana 1978. „Ranije sam zimi mnogo zebla. Sada uživam u zimskim šetnjama i sportu. Moj stav prema životu i moj organizam naglo su se izmenili; ceo moj život izmenio se nabolje." Za poslednjih šest godina, otkako je ozdravila, Dajana je aktivna u Centru Istok Zapad u Torontu, gde drži časove makrobiotičkog kuvanja i ukazuje polaznicima na prednosti prirodnijeg načina života. Izvor: „Thyroid Cancer, Fibroid Tumors" („Rak tiroidne žlezde, fibroidni tumori"), *Cancer and Diet*, Brookline, Mass., East West Foundation, 1980, str. 72—73.

ENDOMETRIOZA

Početkom sedamdesetih godina, 19-godišnjoj Tonji Ganj (Tonia Gagne) postavljena je dijagnoza da boluje od endometrioze. To je bolest koja se javlja kao posledica implantacije tkiva u zidove uterusa i oko jajnika i creva. Ona je upravo bila rodila dete, koje je dala na usvajanje, a uskoro potom kod nje se pojavila obilna vaginalna sekrecija, i mučili su je užasni bolovi. Provela je dva meseca u bolnici, gde su joj odstranili levi jajnik i jajovod. Lekari su je stavili na hormonalnu terapiju i prepisali joj Enovid-10. Posle devetomesečnog uzimanja ovih pilula tri puta dnevno, počela je da joj opada kosa, i njeno mentalno stanje, ionako nestabilno, još se više pogoršalo.

Godine 1973. Tonja je potražila utočište u Zen-centru u San Francisku, i meditacija joj je pomogla da nađe neki oslonac u životu. Jedna prijateljica upoznala ju je sa makrobiotikom i sa principima ekološkog kuvanja. Ali ipak, Tonja, koja je poreklom delimično bila Portorikanka, i dalje je veoma volela neke tropske namirnice, na kojima je odrasla. „Jedna od stvari koje sam volela bile su pržene banane", rekla je osvrćući se na to razdoblje svog života. „Kada su mi kazali da ću, ukoliko želim da pravilno primenjujem makrobiotiku, morati da se odreknem prženih banana, ja sam odgovorila: 'Ah, to ne, nikako.'" Unela je u svoj jelovnik mrki pirinač, miso supu i povrće, ali je i dalje jela mlečne proizvode, šećer i pržene banane. Prestala je da uzima Enovid-10, ali njeno zdravlje se i dalje pogoršavalo.

Aprila 1976. Tonja se vratila u Novu Englesku, i lekari u opštinskom centru južnog Bostona rekli su joj da se kod nje ponovo pojavila endo-

metrioza. Medicinska ispitivanja su pokazala da ima i ciste na jajniku i da je njen desni jajnik otečen do veličine teniske lopte. Lekari su joj rekli da će morati da se operiše i da nikad više neće moći da ima decu.

Tonja je odlučila da ne pristane na operaciju i otišla je u jedan dom za izučavanje makrobiotike, gde su kvalifikovani kuvari pripremali posebne dijete, pa i takvu koja je odgovarala njenoj bolesti. Kada je tri meseca bila na uravnoteženoj ishrani, a bez prženih banana, cista je iščezla. Tokom narednih godina njeno zdravlje se poboljšalo, ali vaginalna sekrecija nije prestala, i ona je i dalje patila od povremenih grčeva. Avgusta 1977. Tonja i njen muž, za koga se nedavno udala, potražili su me na letnjem seminaru Fodacije Istok Zapad u Amherstu.

„Sela sam sa Mičiom", napisala je o tome Tonja, „i on je pogledao moju ruku i levo stopalo. Zagledao mi se u oči i razgledao mi lice, pa onda rekao: 'Vi nemate levi jajnik, je li tako? A i desni nije u najboljem stanju, zar ne? Osim toga, postoji tumor u debelom crevu.' Onda je zadržao pogled na meni i rekao mi: 'Moguće je da bolujete od raka.'"

Ja sam joj tada na parčetu papira nacrtao dijagram, na kome sam označio tačne proporcije pojedinih namirnica koje treba da uzima. Rekao sam joj neka jede 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, a da ostali deo njenog jelovnika treba da se sastoji od kuvanog povrća, miso supe i raznih začina, a da izbegava sve namirnice životinjskog porekla, naročito mlečne proizvode i meso. Rekao sam joj neka eliminiše svako ulje, proizvode od brašna i voće sve dok joj se stanje ne poboljša i neka se redovno kupa u toploj vodi umočena dopola, s tim što će u vodu stavljati lišće od dajkona. Takođe sam joj preporučio da na abdomen u predelu reproduktivnih organa stavlja flaster od taro-krompira, da bi se odlepile naslage masnoće i sluzi.

„U roku od dve nedelje otkako sam počela da primenjujem ovu dijetu", napisala je Tonja u svom izveštaju, „nestalo je bola i osećala sam pravo ushićenje. Energija mi se vratila. i dobar deo mojih tegoba je nestao."

Tokom naredne dve godine Tonja je morala strogo da se pridržava svih propisa u pogledu ishrane. Čak i svako najmanje odstupanje, kao, recimo, povremeno uzimanje nekog kolačića od kikiriki-butera ili rogača, bilo bi dovoljno da joj se vrate bolovi, grčevi i drugi simptomi endometrioze. Postepeno, međutim, zavolela je makrobiotičku kuhinju i prilagodila se životu u uslovima umerene klime, bez banana i drugog tropskog voća. Posle sedam meseci otkako je počela da pravilno primenjuje ovu dijetu, ostala je u drugom stanju. Šest nedelja posle rođenja njenog sina, Tarana, podvrgla se potpunom pregledu kod svog lekara. Medicinska ispitivanja nisu više pokazivala nikakve znake endometrioze.

„Sada sam mnogo srećnija i život mi je ispunjeniji", rekla je Tonja jednom prilikom, kada je bilo prošlo već nekoliko godina od njenog potpunog ozdravljenja. „Makrobiotika nije nikakva religija, niti sistem verovanja. Mislila sam nekad da makrobiotika znači život bez zadovoljstava; međutim, upravo me je makrobiotika poučila kako da u životu nađem više zadovoljstva. Shvatila sam šta je ravnoteža. Moj život i moja životna zadovoljstva sada su jednostavniji i sadržajniji nego ikad ranije."

Januara 1981. godine Tonja je rodila još jedno dete. Primenila je metod prirodnog porođaja i rodila dete kod kuće. Nikakvih komplikacija nije bilo. Tonja, kojoj su nekad rekli da nikad više neće moći da rodi, postala je sada živi primer isceliteljske moći prirode. Uravnotežena ishrana je blagoslov na koji svi imamo pravo samim svojim rođenjem. Izvor: „Endometriosis and Tumor in the Colon" („Endometrioza i tumor debelog creva"), *The Cancer Prevention Diet,* Brookline, Mass., East West Foundation, 1981, str. 90—91; i Tom Monti (Tom Monte), „Journey to Motherhood; Tonia's Triumph Over Illness and Infertility" („Put ka materinstvu: Tonjin trijumf nad bolešću i neplodnošću"), *East West Journal,* mart 1982, str. 44—48.

15.

Rak debelog creva

UČESTALOST

Rak debelog creva, podrazumevajući kolon i rektum, drugi je po rasprostranjenosti oblik raka u SAD (rak pluća je na prvom mestu kod muškaraca, a rak dojke kod žena). Prema proračunima zasnovanim na statističkim podacima, smatra se da će tokom 1983. godine 58.000 Amerikanaca umreti od ove bolesti, a da će u istoj godini biti otkriveno oko 126.000 novih slučajeva. Rak rektuma je nešto češći kod muškaraca, rak kolona kod žena, a oba tipa se nalaze u porastu. Oko 54 odsto tumora pojavljuje se u rektumu, 23 odsto u sigmoidu, 13 odsto u ushodnom, 8 odsto u poprečnom, 3 odsto u nishodnom kraku i 1 odsto u čmaru. Učestalost raka debelog creva je znatno manja na Dalekom istoku; u Japanu, ona iznosi otprilike jednu četvrtinu one u SAD.

U modernoj medicini, kad se kod nekog otkrije ova bolest, pacijentu se hirurški odstranjuje jedan deo debelog creva ili celo crevo. Izvadi se i tumor i nešto zdravog okolnog tkiva, a krajevi preostalog dela creva se zašiju. Ukoliko to nije moguće, pribegava se kolostomiji, što znači da se napravi otvor na koži, u koji će pacijent stavljati plastičnu kesu za izbacivanje izmeta (i posle upotrebe ovu kesu će zameniti novom). Radi suzbijanja metastaza, mogu se primenjivati radijacija i hemoterapija. Rak debelog creva se često širi na pluća i jetru, odnosno na jajnike, kod žena. Četrdeset i četiri odsto pacijenata koji su se zbog raka debelog creva podvrgli hirurškom zahvatu može očekivati da će još živeti pet godina ili duže. To je jedna od viših stopa preživljavanja, koja se postiže savremenim lečenjem raka. Međutim, ukoliko pacijent ne izmeni svoj način ishrane, postoji verovatnoća da će se tumori ponovo pojaviti u crevnom traktu ili drugde, što onda zahteva nov hirurški zahvat.

STRUKTURA

Debelo crevo se nastavlja na tanko crevo na mestu gde se nalazi *caecum* (slepo crevo), zatim skreće naviše kao ushodni krak, proteže se poprečno preko abdomena, skreće naniže kao nishodni krak, pravi zaokret u obliku slova S (sigmoid), nastavlja se pravo ka rektumu (zadnje crevo) i završava u vidu čmara (anus). Debelo crevo je dugo oko 1,6 m. Kao i ostali organi, debelo crevo se, po svojoj strukturi, može klasifikovati u spektru jina i janga. Budući da je dugo, meko, razuđeno i glatko, ono spada među jin organe. Suprotno tome, njegov komplementarni organ, pluća, više su jang — mala, čvrsta, kompaktna.

Glavne funkcije debelog creva jesu: (1) da svojim tkivom, obloženim sluzokožom, apsorbuje vodu, vitamine i minerale, koji dalje odlaze u jetru da bi se raspodelili po organizmu; (2) da iz tela apsorbuje otpadne materije i suvišne hranljive sastojke, pored ostalih gvožđe, magnezijum, kalcijum i fosfate. Funkcijama debelog creva su komplementarne funkcije pluća, koje su sledeće: (1) regulisanje dovođenja kiseonika u srce radi raspodele po krvotoku i (2) odstranjivanje ugljen-dioksida i drugih gasnih otpadaka iz tela. Vredno je pomena da je ukupan broj slučajeva raka debelog creva i raka pluća skoro isti: 120.000 i 122.000. I bez suvišnog zadržavanja na toj korelaciji, ova slična učestalost može sugerisati postojanje veze između porekla i razvoja ta dva oblika raka. Istočnjačka medicina, po tradiciji, tretira debelo crevo i pluća kao par organa koji su međusobno antagonistički i komplementarni.

UZROK RAKA

Ljudi koji žive u savremenom društvu pate od mnogih crevnih poremećaja. Među ove spadaju dijareja, konstipacija, gasovi, enteritis, kolitis, hernija, apendicitis, gojaznost, hemoroidi, divertikulitis i spastično ili iritabilno debelo crevo. Opšte uzev, ova stanja nastaju usled preteranog jela, nedovoljnog žvakanja, lošeg kvaliteta hrane, premaranja radom i nedovoljnog fizičkog vežbanja. Debelo crevo je izloženo zloupotrebi i ako jedemo neredovno, ako imamo lošu naviku da uvek nešto čalabrcnemo između obroka i da jedemo neposredno pred spavanje, što predstavlja dodatno opterećenje za unutrašnje organe.

Svakadnevno dugo sedenje, naročito višečasovno gledanje televizije i navika vožnje kolima na kratkim rastojanjima, do kojih bi se moglo ići peške, predstavljaju još jedan krupan faktor koji doprinosi crevnim bolestima. U tradicionalnim društvima, u kojima se crevni poremećaji i rak retko pojavljuju, ljudi se mnogo više pridržavaju određenog reda i mnogo su aktivniji. Oni jedu samo dva do tri puta dnevno, retko kad uzmu nešto između obroka ili pred spavanje, a svojoj dnevnoj aktivnosti pristupaju pre kao kreativni učesnici nego kao pasivni posmatrači.

Tradicionalna ishrana, koja je zaštitila stotine generacija ljudi od raka i drugih degenerativnih bolesti, veoma je bogata onim što danas nazivamo biljnim vlaknima. Ova sadrže nerastvorljivu celulozu, koja se nalazi u ćelijskim zidovima zrna žitarica, povrću i voću, kao i endosperm semenki i lignine, supstance drvne pulpe biljaka koje rastu. Cela žitna zrna su najbolji izvor biljnih vlakana, pošto sadrže oko četiri do pet puta više vlakana nego slična zapremina povrća i oko petnaest do dvadeset puta više nego voće. U debelom crevu, biljna vlakna dejstvuju kao sunđer, koji upija vodu, žučne kiseline i druge otpadne produkte, što daje masu izmetu i brzo ga izbacuje kroz crevni trakt. Biljna vlakna takođe služe modifikovanju metabolizma holesterola, vezuju metale u tragovima i neutrališu razne iritante, ostatke i toksine koji se nagomilavaju u sluzokoži creva. Pored toga, postoji nekoliko stotina raznih vrsta bakterija u debelom crevu koje sintetizuju enzime i vitamine, naročito vitamine B-kompleksa. Redovna dijeta od integralnih vlakana i povrća potrebna je za pravilno funkcionisanje ovih bakterija.

Potrošnja mesa, mlečnih proizvoda i drugih namirnica životinjskog porekla, s druge strane, slabi crevni trakt i može dovesti do raznih poremećaja debelog creva. Za razliku od žitarica i povrća, namirnica koje obično ne trunu pre nego što se pojedu, životinjski proteini počinju da se razlažu čim životinja bude ubijena. Taj proces se zaustavlja zamrzavanjem ili dodavanjem zaštitnih sredstava u vidu začina ili hemikalija. Međutim, truljenje se nastavlja čim se životinjski proteini skuvaju i pojedu, a kad ove supstance stignu u debelo crevo, već je počelo njihovo razlaganje. Postoji tendencija da se štetne bakterije, povezane s ovim razlaganjem, nagomilavaju u debelom crevu.

Pored grupe jang bakterija u debelom crevu, čija je funkcija sintetizovanje, postoji i jedna grupa jin bakterija, koje razlažu preostale čestice hrane u njihove osnovne sastojke. Te bakterije mogu da razlože malu količinu životinjskih masnoća i proteina u debelom crevu, ali količina namirnica koju danas mnogi ljudi jedu ne može dovoljno da se razloži procesom metabolizma. To ima za posledicu da višak amonijaka i žučnih kiselina počinje da se nagomilava u crevnom traktu. Zajedno sa štetnim bakterijama, koje se proizvode truljenjem životinjske hrane, te supstance dovode do mutacija u sluzokoži debelog creva i ubijaju ćelije, snižavajući istovremeno prirodni imunitet organizma na infekcije.

Oblik, masa, boja, konzistencija i učestalost stolice ukazuju na specifično stanje debelog creva i na opšte zdravlje čoveka. Ljudi koji uzimaju tradicionalnu ili makrobiotičku hranu, bogatu integralnim žitaricama, obično izbacuju 368 do 482 grama čvrstih otpadnih materija dnevno. Oni koji uzimaju hranu koja je veoma bogata masnoćama i proteinima izbacuju samo 85 do 113 grama otpadnih materija dnevno. Kod ljudi koji se hrane integralnim žitaricama, hrani je potrebno oko 30 časova od gutanja do prolaska kroz želudačno-crevni trakt. Kod onih koji jedu modernu hranu, ovo vreme u proseku iznosi dva do tri dana, a kod starih ljudi može da potraje i cele dve sedmice. Gotovo 100 odsto namirnica u tradicionalnoj hrani ljudi sadrži biljna vlakna, a takva ishrana daje stolicu koja je obilna i duga, svetle boje, meke konzistencije i pliva po vodi. Nedostatak vlakana u ishrani usoprava kretanje izmeta i omogućava stvaranje štetnih bakterija. Osim toga, mišići debelog creva moraju više da rade da bi izbacili male, kompaktne otpatke. Kako se stvara pritisak, formiraju se mali džepovi u sluzokoži debelog creva, zvani divertikule. Na tim džepovima može da se razvija zapaljiv proces, pošto se u njima zadržavaju štetne bakterije i otpadni materijal.

Raku debelog creva obično prethode spastično debelo crevo, kolitis, divertikuloza i rast polipa. Mada ih moderna medicina obično klasifikuje kao benigne izraštaje, na polipe bi trebalo gledati kao na pretkancerozno stanje. Polipi ili nenormalni izraštaji u sluzokoži debelog creva predstavljaju odbranu debelog creva, kojom ono pokušava da ograniči prolazak štetnih materija. Kada debelo crevo više nije u stanju da se zaštiti benignim otporom, u njemu nastaje potpuna opstrukcija u obliku kanceroznih tumora. Naravno da se ova blokada može odstraniti hirurškim putem. Ali, ukoliko oboleli ne izmeni svakodnevnu dijetu, koja je izvor bolesti, rak će se proširiti na druge organe, i on će na kraju umreti.

Gotovo 75 odsto slučajeva raka creva u SAD pojavljuje se u rektumu i sigmoidu ili donjem crevu — kompaktnom jang završetku crevnog trakta. To ukazuje na prekomernu potrošnju mesa, jaja, slanih sireva, živinskog mesa i drugih krajnje jang namirnica, kao glavnih uzroka bolesti. Međutim, creva mogu da postanu labava i mlitava i usled prekomernog unošenja šećera, alkohola, rafinisanog brašna i drugih krajnje jin supstanci, što ima za posledicu rak u ushodnom debelom crevu. Tumori u poprečnom ili nishodnom crevu su posledica kombinacije krajnje jin i krajnje jang namirnica i napitaka.

Tokom poslednje decenije povećalo se interesovanje nauke za odnos između ishrane i raka debelog creva. Epidemiolozi dovode u vezu rak debelog creva i dojke sa ishranom bogatom masnoćama i proteinima. Ipak, u medicinskoj profesiji još ne postoji široko razumevanje za postepeno razvijanje oboljenja creva. Moderna medicina i dalje koristi razne laksative, klistire i druga sredstva koja deluju stimulativno na debelo crevo da bi se ubrzalo izbacivanje izmeta, otklonila konstipacija i ublažili bolovi. U daljoj perspektivi, međutim, ovi lekovi samo još više proširuju i slabe već odveć aktivni crevni trakt. Tada nastaju dodatne komplikacije, koje zahtevaju još strože primenjivanje sintetičkih lekova, koji samo privremeno poboljšavaju stanje. Ali, ako tragamo za trajnim rešenjem problema crevnih bolesti, moramo se usredsrediti na početak procesa varenja, na unošenje hrane. Izbalansirana dijeta, sa težištem na integralnim žitaricama, nudi trajno oslobođenje od bolesti creva i pruža izglede za poboljšano zdravlje i vitalnost u budućnosti.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Dr Vilijem Lemb (William Lambe) je 1809. godine objavio knjigu u kojoj se rak dovodi u vezu sa ishranom bogatom mesom i drugim namirnicama životinjskog porekla. On je napisao da tumori u probavnom sistemu mogu postepeno da se redukuju i odstrane ishranom koja je usredsređena na biljne namrinice. „Možemo zaključiti da je odlika ovog režima ishrane, a naročito ishrane koja se sastoji od povrća, da se njime bolesno delovanje premešta iz utrobe u spoljne delove tela — iz centralnih delova organizma na periferiju ... ” Izvor: Dr Vilijem Lemb (Dr William Lambe), *Effects of a Peculiar Regimen in Schirrhous Tumors and Cancerous Ulcers (Zloćudni tumori i kancerozni čirevi)*, London, J. Mawman, 1809.

— Sredinom devetnaestog veka Elen Vajt (Ellen White), prorok i vođ adventističkog pokreta, podsticala je svoje sledbenike da se odreknu mesa, masnih jela i kolača i da jedu jednostavnu hranu, pripremljenu na najjednostavniji način, u skladu sa klimom i godišnjim dobom. „Oni koji se hrane mesom, jedu žitarice i povrće iz druge ruke, jer životinje iz ovih izvora uzimaju hranu koja podstiče njihov rast. Život koji je nekad bio u žitaricama i povrću prelazi u onoga ko te namirnice jede. Mi ga primamo u sebe jedući meso životinja. A mnogo je bolje da direktno dobijamo hranu koju nam je Bog dao za naše korišćenje... Ljudi stalno jedu meso, koje je puno tuberkuloznih i kanceroznih [supstanci].” Izvor: Elen Vajt (Elen White), *Ministry of Healing (Poslanstvo iscelji-*

vanja), Mt. View. Calif., Pacific Press Publishing Association, str. 313, 1905.

— Početkom dvadesetog veka britanski specijalista za rak i član Kraljevskog lekarskog koledža V. Rodžer Vilijams (W. Roger Williams) doveo je u vezu povećanje učestalosti raka u zapadnom društvu sa prekomernim proteinima, naročito onima životinjskog porekla, i tvrdio da je rak oboljenje celog organizma, a ne samo pojedinih organa. U svojoj knjizi na 519 strana, *The Natural History of Cancer (Prirodna istorija raka),* on tvrdi sledeće:

„Na stvaranje tumora i suviše se često gleda kao na izolovani patološki entitet, koji nema nikakve veze sa drugim biološkim procesima. Međutim, između formiranja tumora i morfoloških promena, opšte uzev, postoji, tako bar verujem, pravi afinitet; i jedno i drugo možemo da posmatramo kao ishod kumulativnih efekata izmenjenih uslova življenja. Od ovih uslova čini mi se da je najvažniji izmenjena okolina i višak hrane... Maligni tumori kod čoveka i životinje sastoje se uglavnom od albuminskih ili proteinskih supstanci; ne bi bilo nerazumno pretpostaviti, kako se meni čini, da oni mogu biti rezultat viška ovih supstanci u telu, a naročito onih koje služe ishrani ćelija. Kada jedinke čiji je ćelijski metabolizam defektan unose u svoj organizam suviše velike količine ovih veoma stimulativnih oblika hrane, one, verujem, mogu time da u onim delovima tela u kojima su vitalni procesi najaktivniji, pobude takvu prekomernu i neregularnu proliferaciju koja može da dovede do raka... Jasno je ustanovljeno da se rak najčešće pojavljuje u imućnim, dobro hranjenim zajednicama u Zapadnoj Evropi; i unutar ovih zajednica, kao što sam dokazao, bolest je najčešća u grupama imućnih ljudi." Izvor: Dr W. Roger Williams, *The Natural History of Cancer,* New York, William Wood and Co., str. 12-13, 1908.

— Za vreme prvog svetskog rata, dr Mikel Hindhede (Mikkel Hindhede), direktor Državnog instituta za istraživanja u oblasti ishrane, ubedio je dansku vladu da izmeni red prioriteta u svojoj poljoprivrednoj politici tako što će prvenstvo dati gajenju žitarica za ljudsku ishranu, a ne žitaricama za ishranu stoke, čijim će se mesom hraniti ljudi. I, pošto je Danska bila pod stranom blokadom, Danci su tada prvenstveno jeli hleb od ječma i integralne raži, zeleno povrće, krompir, mleko i malo butera. U glavnom gradu Danske stopa smrtnosti usled svih uzroka zajedno, uključući rak, pala je tokom 1917. i 1918. godine za 34 odsto. „Bio je to eksperiment velikih razmera sa niskim proteinima, u kome su ispitanici bili 3 miliona stanovnika Danske." Hindhede je svojim kolegama lekarima podneo izveštaj u kome je saopštio: „... Ljudi se nisu žalili ni na kakve tegobe, nisu imali problema sa varenjem, ali mi smo navikli na hleb od crnog brašna i znali smo da pravimo kvalitetan crni hleb." Izvor: M. Hindhede, „The Effects of Food Restriction During War on Mortality in Copenhagen" („Efekti restrikcije hrane za vreme rata na mortalitet u Kopenhagenu"), *Journal of the American Medical Association,* 74: 381-82, 1920.

— Jedan engleski medicinski autor je 1932. godine doveo u vezu rak sa ishranom i veštačkim načinom života, preporučujući mrki pirinač i druge nerafinisane namirnice za savladavanje tumora želuca i creva. „Mrki hlebovi, standardni hleb ili hleb od crnog brašna i neglazirani pirinač su takođe korisni, zato što sadrže one grube čestice za podsticanje creva koje su toliko potrebne za njihove peristaltičke pokrete. Izvor: Džon Koup (John Cope), *Cancer, Civilization, Degeneration (Rak, civilizacija, degeneracija)*, London, 1932.

— Pošto je od 1941. do 1964. služio u Africi kao lekar koji je lečio Britance, dr Denis P. Berkit (Denis P. Berkitt) je zaključio da su rak i druge degenerativne bolesti retke, a u nekim slučajevima praktično nepoznate u tradicionalnim društvima. Tokom trinaest godina, ovaj specijalista za rak međunarodnog renomea (po njemu je i Berkitov limfom dobio ime) saopštio je da je u jednoj južnoafričkoj bolnici sa dve hiljade kreveta bilo samo šest pacijenata koji su imali polipe, a to je stanje debelog creva koje katkad prethodi raku. On je povećanje učestalosti raka i drugih degenerativnih bolesti tokom poslednjeg veka pripisivao „zamenjivanju namirnica od ugljenih hidrata, kao što su hleb i druge žitarice, masnoćama (i naročito životinjskim masnoćama)". Berkit je takođe ukazao na istraživanja iz kojih se vidi da je pre četrdeset godina učestalost raka debelog creva među Afro-Amerikancima bila manja nego među američkim belcima, ali veća nego među Afrikancima koji žive na selu. U poslednje vreme, otkako su američki crnci počeli da jedu manje žitarica, naročito manje kukuruznog brašna, a sve više masnoće i proteina, stopa raka creva kod njih postala je ista kao i kod belaca. Izvor: Dr Denis Berkit (Dr Denis P. Burkitt), *Eat Right — To Stay Healthy and Enjoy Life More (Jedite pravilno — da biste ostali zdravi i više uživali u životu)*, New York, Arco, str. 11, 66-71, 1979.

— Početkom šezdesetih godina, ovoga veka, dr Mod Tresilijan Fir (Maud Tresilian Fere), lekarka koja živi na Novom Zelandu, saopštila je da se izlečila od raka debelog creva prihvativši dijetu od integralnih žitarica, koja je isključivala meso, ribu, sir, šećer, stimulanse, začine i rafinisanu so. Njena je teorija glasila da se rak i druge degenerativne bolesti pojavljuju kao posledica prekomerne kiselosti ili alkalnosti. „Kada je naše zdravstveno stanje dobro, naša krv i limfa su neznatno alkalni, kao i naš organizam... Nije dobro da nam se deo tela iseče, kao što se radi pri hirurškom lečenju raka, s obzirom na to da se otrov koji iritira nalazi u celom telu. Čovek mora da jede odgovarajuće namirnice u pravilnim proporcijama i tako da pročisti krvotok, pa da operacija postane nepotrebna." Izvor Dr Mod Tresilijan Fir (Dr Maud Tresillian Fere), *Does Diet Cure Cancer? (Može li dijetom da se izleči rak?)*, Northamptonshire, Ingland, Thorsons, str. 18-21.

— Hirurg dr Donald Kolins (Donald Collins) saopštio je 1961. godine da se pet njegovih dugogodišnjih pacijenata izlečilo od rektalnog raka na taj način što su prihvatili dijetu od organski gajenih namirnica. On je zabeležio da je svaki od tih pet pacijenate živeo posle toga još 21 do 32 godine i da su medicinska ispitivanja pokazala da su umrli od drugih uzroka, a ne od raka. „Jedini konstantni faktor u životima ovih pet osoba bila je činjenica da su svi jeli organski gajene namirnice iz domaćeg vrta, u kojima nije bilo hemikalija za zaštitu bilja

niti insekticida." Izvor: Dr D. K. Kolins (Dr Donald Collins), „Anti-Malignancy Factors Apparently Present in Organically Grown Foods" („Antimaligni faktori očigledno prisutni u organski gajenim namirnicama"), *American Journal of Proctology*, 12: 36-37

— Jedna epidemiološka studija velikih razmera, rađena 1968. godine, pokazala je da su navike u pogledu ishrane i uticaji okoline glavne determinante različitih stopa raka u svetu, a da to nisu genetički faktori, kao što su neki naučnici dotle verovali. Podaci su pokazivali da su tokom tri generacije japanski migranti u SAD obolevali od raka debelog creva u jednakoj meri kao i ostalo stanovništvo u SAD. Suprotno tome, stopa raka debelog creva u Japanu iznosila je otprilike jednu četvrtinu one u Americi. Izvor: V. Henšel (W. Haenszel) i M. Kurihara, „Studies of Japanese Migrants" („Studije o japanskim doseljenicima"), *Journal of the National Cancer Institute*, 40: 43-68.

— Naučnici su 1969. godine izvestili o visokoj korelaciji između potrošnje proteina životinjskog porekla i učestalosti raka debelog creva. Izvor: O. Gregor i saradnici: „Gastrointestinal Cancer and Nutrition" („Gastrointestinalni rak i ishrana"), *Gut*, 10: 1031-34.

— Britanski naučnici su 1973. godine našli visoku pozitivnu korelaciju između raka debelog creva i dojke i ukupne potrošnje masnoća i proteina. Izvor: B. S. Drasar i D. Irving, „Environmental Faktors and Cancer of the Colon and Breast" („Sredinski faktori i rak debelog creva i dojke"), *British Journal of Cancer*, 27: 167-72.

— Britanski naučnici su 1973. godine izvestili da mekinje i biljna vlakna u ishrani koče crevne bakterije u proizvodnji žučnih soli u debelom crevu. Istraživači su ovo uporedili sa efektima belog brašna i šećera i postavili hipotezu da bi rafinisanje namirnica moglo da bude uzrok raka u debelom crevu. Izvor: E. V. Pomer (E. W. Pomare) i K. V. Hiton (K. W. Heaton), „Alteration of Bile Salt Metabolism by Dietary Fibre". („Alternacije metabolizma žučnih soli delovanjem biljnih vlakana"), *British Medical Journal*, 4: 262-64.

— Istraživači Nacionalnog instituta za rak su 1974. godine doveli u vezu veliku potrošnju govedine sa rakom debelog creva. „Indikacije ukazuju na to da je meso, a naročito goveđe, namirnica koja stoji u vezi sa malignim procesima u debelom crevu." Izvor: Dž. V. Berg (J. W. Berg) i M. A. Hauel (M. A. Howell), „The Geographic Pathology of Bowel Cancer" („Geografska patologija raka debelog creva"), *Cancer*, 34: 807-14.

— U jednom istraživanju iz 1975. godine utvrđeno je da je kod laboratorijskih životinja čija se ishrana 35 odsto sastojala od goveđe masnoće znatno bila povećana učestalost crevnih tumora. Izvor: N. D. Nigro i saradnici, „Effect of Dietary Beef Fat on Intestinal Tumor Formation by Azoxymethane in Rasts" („Efekat goveđe masti u ishrani na formiranje crvenih tumora delovanjem azoksimetana u organizmu pacova"), *Journal of the National Cancer Institute*, 54: 439-42.

— Istraživači Medicinskog fakulteta Harvardskog univerziteta su 1975. godine izvestili da osobe nastanjene u oblasti Bostona koje su prihvatile makrobiotiku — što podrazumeva da se njihova ishrana sastoji od integralnih žitarica, mahunarki, svežeg povrća, algi i fermentiranih proizvoda od soje — imaju znatno niži nivo holesterola i triglicerida i

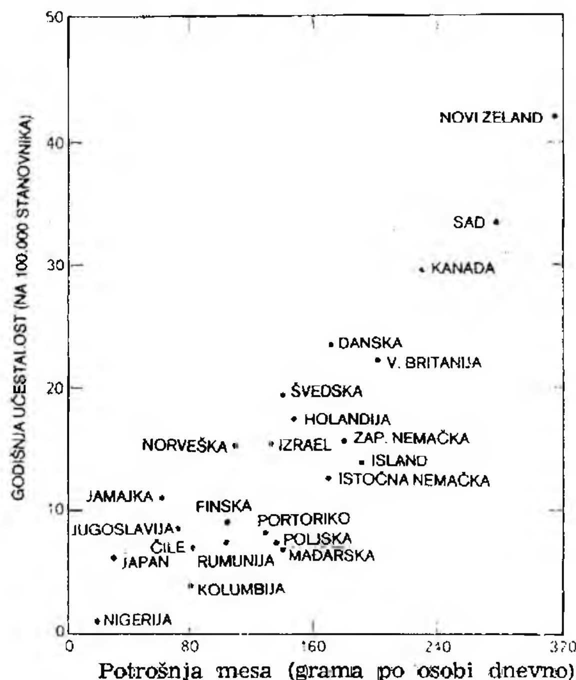
niži krvni pritisak nego kontrolna grupa iz Fremingemove (Fremingham) studije o srčanim bolestima, sastavljena od osoba koje su na standardnoj američkoj ishrani. Prosečna vrednost holesterola u serumu u grupi makrobiotičara iznosila je 126 miligrama po decilitru u poređenju sa 184 miligrama po decilitru kod osoba iz kontrolne grupe. Analiza je nadalje pokazala da je eksperimentalno uzimanje mlečnih proizvoda i jaja znatno povećalo nivoe holesterola i masnoća kod onih koji se inače hrane makrobiotički, mada su jeli ribu u istoj količini u kojoj i mlečne proizvode i jaja zajedno tokom eksperimenta. „Nizak nivo lipida u plazmi vegetarijanaca", zaključili su istraživači, „sličan je onome kod stanovnika u neindustrijalizovanim društvima", gde su oboljenja srca, rak i druge degenerativne bolesti neuobičajene. Izvor: F. M. Saks (F. M. Sacks) i saradnici, „Plasma Lipids and Lipoproteins in Vegetarians and Controls" („Lipidi u plazmi i lipoproteini kod vegetarijanaca i kontrolnih subjekata"), *New England Journal of Medicine,* 292 : 1148—51.

— Jedna epidemiološka studija iz 1975. godine dovodi u vezu rak debelog creva kod žena u 32 zemlje sa povećanom potrošnjom mesa, odnosno sa smanjenom potrošnjom žitarica u zrnu. Izvor: Dž. Kerns (J. Cairns), „The Cancer Problem" („Problem raka"), *Scientific American,* 233 (11):64.

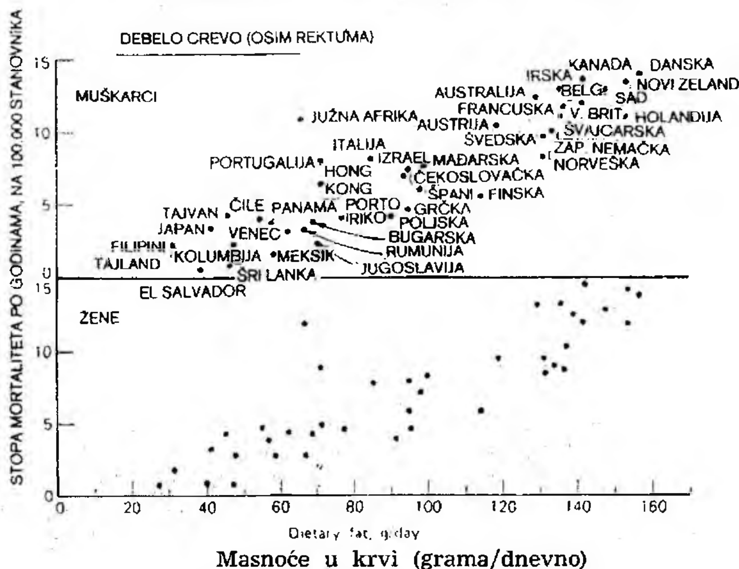
— U epidemiološkim istraživanjima iz 1977. godine iznet je zaključak o veoma visokoj korelaciji između raka debelog creva i potrošnje jaja, a zatim i govedine, šećera, piva i svinjskog mesa po jednom stanovniku. Izvor: E. G. Noks (E. G. Knox), „Food and Diseases" („Hrana i bolesti"), *British Journal of Preventive Social Medicine,* 31: 71-80.

— Jedan indijski istraživač raka izneo je 1977. godine tvrdnju da praktično odsustvo raka debelog creva među stanovnicima Pendžaba, po svemu sudeći, treba pripisati njihovom načinu ishrane, koji je veoma bogat biljnim vlaknima. Ishrana ovog stanovništva sastoji se pretežno od čapatija, pripremljenog od čitavog žitnog zrnevlja, gustog dala, pripremljenog sa sočivom, karija od povrća i male količine fermentiranih mlečnih proizvoda. U južnoj Indiji, gde je rak debelog creva prilično rasprostranjen, glavna namirnica je glazirani beli pirinač, a za kuvanje se koristi znatno više masnoće, ulja i začina. Istraživači su dalje zaključili da dobro žvakanje, po svemu sudeći, umanjuje rizik od raka. „Dobro žvakanje obroka, koje obezbeđuje da se pljuvačka puna sluzi izmeša sa hranom, izgleda da predstavlja zaštitni faktor." Izvor: S. L. Malotra (S. L. Malhotra), „Dietary Faktors in a Study of Cancer Colon from Cancer Registery, with Special Reference to the Role of Saliva, Milk and Fermented Milk Products, and Vegetable Fibre" („Dijetetski faktori u studiji o raku debelog creva, iz registra slučajeva raka, sa posebnim ostvrtom na ulogu pljuvačke, mleka i proizvoda od fermentiranog mleka i biljnih vlakana"), *Medical Hypotheses,* 3: 122-26.

— Istraživači su 1977. godine doveli u vezu potrošnju masnoće u ishrani i smrtnosti od raka debelog creva zavisno od životnog doba u četrdeset i jednoj zemlji. Izvor: E. L. Vajnder (E. L. Wynder) i B. S. Redi (B. S. Reddy), „Diet and Cancer of the Colon" („Ishrana i rak debelog creva"), u knjizi Majrona Vinika (Myron Winick) (izd.) *Nutrition and Cancer (Ishrana i rak),* New York, John Wiley, str. 57.



Potrošnja mesa (grama po osobi dnevno)



Masnoće u krvi (grama/dnevno)

— U jednom kliničkom ispitivanju, rađenom u Njujorku 1978. godine, došlo se do zaključka da smanjeni rizik od raka debelog creva stoji u vezi sa čestim unošenjem povrća, naročito kupusa, prokelja i prokulica. Izvor: S. Grejem (S. Graham) i saradnici, „Diet in the Epidemiologu of Cancer of the Colon and Rectum" („Ishrana u epidemiologiji raka debelog creva i rektuma"), *Journal of the National Cancer Institute*, 61: 709-14.

— Naučnici su 1980. godine izvestili o povećanom riziku od raka debelog creva i rektuma usled povećanog unošenja kalorija, ukupne količine masnoća, ukupne količine proteina, zasićenih masnoća, oleinske kiseline i holesterola. Utvrđeno je da najveći broj rizika potiče od uzimanja zasićenih masnoća, i nađene su indikacije o povezanosti između doze zasićenih masnoća i reagovanja na nju. Izvor: M. Džejn (M. Jain) i saradnici, „A Case-Control Study of Diet and Colo-Rectal Cancer" (Kliničko ispitivanje ishrane i kolorektalnog raka"), *International Journal of Cancer,* 26: 757-68.

— U ispitivanju kojim je 1981. godine bila obuhvaćena grupa od 21 subjekta koji su se, inače, hranili makrobiotički, medicinski istraživači sa Harvarda su izvestili da se dodavanjem 250 grama govedine dnevno redovnoj ishrani od integralnih žitarica i povrća nivo holesterola u serumu povećava za 19 odsto. Sistolni krvni pritisak takođe se znatno povećao. Posle povratka na ishranu sa vrlo malim sadržajem masnoća, vrednosti holesterola i krvnog pritiska vratile su se na ranije nivoe. Izvor: F. M. Saks (Sacks) i saradnici, „Effects of Ingestion of Meat on Plasma Cholesterol of Vegetarians" („Efekti unošenja mesa na holesterol u plazmi kod vegetarijanaca"), *Journal of the American Medical Association,* 246-640-44.

— U preliminarnom izveštaju iz 1981. godine rafinisani šećer je doveden u vezu sa razvojem namerno izazvanih tumora debelog creva kod pacova. Kod opitnih životinja kojima je davan rastvor od 1,6 procenata glikoze razvio se približno dvaput veći broj tumora nego kod kontrolne grupe opitnih životinja. Izvor: D. M. Ingram i V. M. Kaslden (W. M. Castleden), „Glucose Increases Experimentally Induced Colorectal Cancer" „Glukoza povećava eksperimentalno podstaknuti kolorektalni rak"), *Nutrition and Cancer,* 2: 150-52.

DIJAGNOZA

U lekarskoj ordinaciji ili bolnici rak debelog creva se obično dijagnostikuje rektalnim pregledom. U dijagnostičke svrhe se preduzima sledeće: analiza krvi, urina i stolice; rendgenski pregled; proktosigmoidoskopija, ispitivanje prilikom kojeg se jedna kruta cev ubacuje kroz rektum da bi se mogao videti donji deo debelog creva; ili kolonoskopija, pregled prilikom kojeg se kroz cev ubacuje vazduh da bi se, tako prošireno, debelo crevo bolje videlo.

U tradicionalnoj istočnjačkoj medicini stanje crevnog trakta se analizira prostim posmatranjem spolja, a ne na tako komplikovan način iznutra. U dijagnozi posmatranjem lica, o stanju debelog creva se zaključuje na osnovu izgleda donje usne, i na osnovu tog zaključka pacijentu se preporučuju preventivne mere protiv crevnih poremećaja, među koje spada i rak debelog creva. Otečena donja usna označava otečeno, jin stanje debelog creva. U modernom društvu, do 75 odsto stanovništva ima otečenu donju usnu, što govori o nepravilnom radu creva i služi kao indikacija za enteritis, odnosno zapaljenje crevnog trakta. Obično otečena donja usna ukazuje na konstipaciju usled kombinacije preterano jin i preterano jang namirnica. Međutim, ako je usna vlažna, to je znak dija-

reje. Krajnje skupljena, jang, donja usna pokazuje preteranu potrošnju mesa i drugih proteina. Gotovo potpuno odsustvo ili povučenost donje usne ukazuje na tendenciju ka raku sigmoida ili rektuma.

Različite boje donje usne takođe govore o specifičnim poremećajima: belo ukazuje na nagomilavanje masne sluzave supstance u debelom crevu; bleda usna govori o slabom metabolizmu hranljivih sastojaka i anemiji; jasno crvena boja ukazuje na ekspanziju i hiperaktivnost krvnih kapilara i tkiva; žuta boja oko rubova usana je znak stvrdnjavanja masnih naslaga u debelom crevu i postojanja blokada u jetri i žučnoj kesi; plava ili purpurna boja govori o stagnaciji izmeta i krvi u debelom crevu; a zelena nijansa oko usta ukazuje na verovatno postojanje raka debelog creva.

Ta promena boje može takođe da se pojavi u oblasti duž meridijana debelog creva, naročito oko baze palca s unutrašnje strane šake. Plava ili zelena boja u tom predelu može da ukazuje na razvoj raka u crevima. I mesnati deo nadlanice između palca i kažiprsta često dobija zelenkastu ili plavkastu nijansu u slučaju raka debelog creva. Ako se ta boja pojavi na levoj ruci, u pitanju je nishodni krak debelog creva, a ako se pojavi na desnoj ruci, onda je oboleo ushodni krak.

O stanju debelog creva govori i čelo. Desni deo čela pokazuje kakvo je stanje ushodnog creva, gornji deo čela ukazuje na stanje poprečnog creva, a levi deo čela na stanje nishodnog kraka. Otekline, promene boje, mrlje, bubuljice ili tačke ukazuju gde se razvijaju naslage, čirevi ili kancerozni izraštaji u debelom crevu.

Opšta boja kože takođe često pruža indikacije o poremećajima creva. Purpurna nijansa dolazi od potrošnje krajnje jin namirnica i napitaka, a smeđa nijansa od prekomernog uzimanja jang namirnica životinjskog porekla i jin tropskog povrća i voća, dok žuta, bela i tvrda masna koža ukazuje na veliku potrošnju jaja, živinskog mesa, sira i drugih mlečnih proizvoda; to su ujedno znaci rane opomene na hiperaktivnost creva i uopšte tegoba sa varenjem.

DIJETETSKE PREPORUKE

U slučajevima raka debelog creva — ushodnog, poprečnog i nishodnog kraka i rektuma — poželjno je odstraniti iz ishrane sve namirnice životinjskog porekla, kao što su meso, živinsko meso, jaja, svi mlečni proizvodi, pa čak i riba i školjke. Nadalje, treba izbegavati sve masne i uljane namirnice i napitke. Valja takođe izbaciti šećer, kao i namirnice i napitke koji sadrže šećer. Rafinisano brašno, bezalkoholna pića, tropsko voće i povrće, razne jezgraste plodove i buter od njih, a i začine, stimulanse i aromatična jela i pića treba odstraniti iz jelovnika. Dijetetske preporuke za svakodnevnu ishranu su u osnovi sledeće:

— Pedeset do 60 odsto svakog obroka treba da se sastoji od integralnih žitarica, naročito od mrkog pirinča sitnog ili srednjeg zrna, kuvanog u ekspres-loncu. Ako nema pirinča, mogu da zamene integralni ovas ili ječam. Ove dve kao i ostale vrste žitarica mogu povremeno da se koriste, radi veće raznovrsnosti jelovnika, a mogu i da se kombinuju sa mrkim pirinčem. Međutim, kada se organizam nalazi u stanju

kontrakcije, kao što je slučaj kod obolelih od kolorektalnog raka, uzimanje heljde treba ograničiti, zbog toga što je heljda najkontraktivnija od svih vrsta žitarica. Proizvode od brašna, čak i hleb od nerafinisane integralne pšenice, čapati, palačinke ili kolačiće treba tokom nekoliko meseci potpuno izbegavati ili ograničiti njihovu količinu. Testeninu i rezance od integralnog brašna takođe ne treba uzimati češće nego nekoliko puta nedeljno, i to u malim količinama.

— Pet do deset odsto supe. Preporučuje se da pacijent svakodnevno pojede jednu do dve činijice miso supe, naročito takve koja je pripremljena sa misom od ječma i u koju su ukuvane kombu ili vakame alge i tvrdo, lisnato povrće. Nekoliko puta nedeljno miso supa može da bude zamenjena supom od tamarija. Ovim supama mogu povremeno da se dodaju mrki pirinač, ječam i druge kuvane žitarice.

— Dvadeset do 30 odsto povrća, kuvanog na različite načine, uglavnom na pari, u vodi i povremeno pirjanog. Kad je u pitanju rak ushodnog kraka debelog creva, blagotvornije je lakše i kraće kuvanje, pri kome se održava svežina i rskavost, a ne dugotrajnije kuvanje, koje daje jak, slan ukus. Lisnato povrće je preporučljivije za ovaj oblik raka nego korenasto, mada povremeno treba uzimati i ovo drugo. Za svako od ovih stanja, začinjanje jela nerafinisanom morskom solju, tamari sosom od soje i misom ili drugim dodacima treba da bude umereno. Ako pacijent zaželi, može često da jede umerenu količinu kuvane ili sveže salate. Često može da jede i povrće koje je pirjano na nerafinisanom susamovom ili kukuruznom ulju.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki, po mogućstvu sitnijeg zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija. Mahunarke treba kuvati sa 10 do 20 odsto kombu algi, luka i šargarepe, ili sa acorn ili butternut tikvama. Kao začini mogu se umereno koristiti tempeh: nato, tofu (sušen ili kuvan) i drugi proizvodi od soje. Ipak, mahunarke i proizvode od mahunarki ne treba jesti u velikim količinama.

— Do 5 odsto algi. Sve vrste algi mogu se uzimati jednom dnevno kao prilog jelu. Treba menjati vrste algi, a prednost imaju hidžiki i arame. Začiniti ih sa malo tamari sosa od soje i ponekad sirćetom od pirinča.

Kao začin, svakodnevno može da se uzima sa žitaricama mala količina misoa, pirjana na susamovom ulju, sa istom količinom iseckane ljutike. Za obolele od raka debelog creva dobro je da ovome dodaju čajnu kašičicu pirjanog maslačka.

Svakodnevno uzimanje kao priloga jelu male količine šiitake pečurki, kuvanih sa kombu algama, a začinjenih misom tokom kuvanja, takođe je vrlo korisno. Svaki dan može da se uzima po jedna supena kašika šiitake.

Za obolele od raka debelog creva dobro je da uzimaju, kao prilog jelu, i sušeni iseckani dajkon, potopljen u vodu i kuvan sa kombu algama, a začinjen misom ili tamari sosom od soje.

Pacijent može često da jede i malu količinu povrća iz turšije. Najprikladnije su mekinje od pirinča (nuka) iz turšije. Dobre su i umeboši šljive, koje pomažu varenju i mogu redovno da se jedu posebno ili da se koriste prilikom kuvanja.

Osobe obolele od raka debelog creva treba potpuno da izbegavaju voće. Međutim, ako žele, mogu povremeno da uzimaju malu količinu kuvanog voća od vrsta koje uspevaju u oblasti umerene klime. Prirodni zaslađivači, ako za njima osete potrebu, treba da budu od žitarica, kao što su ječmeni slad ili sirup od pirinča, a i to treba da uzimaju samo u malim količinama.

Sve što jede, pacijent treba dobro da sažvaće, sve dok mu ne postane tečno u ustima i izmešano sa pljuvačkom. Važno je i to da ne jede suviše, niti dva do tri sata pre spavanja.

U svemu ostalom, uključujući i uzimaje napitaka, ovi pacijenti treba da se pridržavaju opštih dijetetskih preporuka za lečenje raka.

Kao što je već objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili upravo primaju medicinsku terapiju treba možda da unesu neke izmene u ovde preporučenu ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Oboleli od raka i mnogi lekari zabrinuti su kad dođe do gubitka telesne težine, pa otuda tendencija unošenja suvišne hrane, a naročito namirnica bogatih proteinima i masnoćom. Takva praksa, međutim, samo podstiče razvoj kanceroznog procesa, naročito kad je u pitanju debelo crevo. Energija koju pacijent poseduje i njegova sposobnost da odoleva zamoru mnogo su bolji barometar njegovog stanja nego to da li je sačuvao svoju nekadašnju težinu.

— Tokom kratkog perioda — sedam do četrnaest dana — osobe koje boluju od raka debelog creva mogu da jedu samo mrki pirinač pripremljen u ekspres-loncu, serviran sa umeboši šljivom ili sa gomašiom (susamova so) i prženom nori algom. Prilikom pripremanja gomašija, odnos između pržene morske soli i izdrobljenog susamovog semena treba da bude 1 : 12 do 1 : 14. Pored mrkog pirinča, pacijent može da jede i jednu do dve činijice supe od misa i jednu do dve zdele kuvanog povrća. Ova ograničena pirinčana dijeta veoma je blagotvorna za prečišćavanje i vraćanje vitalnosti crevnom traktu. Međutim, dijetu ne treba produžavati više od dve nedelje, osim pod kontrolom kvalifikovanog makrobiotičkog konsultanta ili lekara.

— Oboleli od crevnog i rektalnog tumora mogu da stavljaju flaster od taro krompira, koji će držati na obolelom delu tela tri do četiri sata; flaster se stavlja pošto se oboleli deo prethodno zagreje oblogom od đumbira, koji je pacijent držao pet do deset minuta. Flaster od taro krompira može da se stavlja svaki dan.

— Ako se pojavi oteklina u oblasti abdomena, često stavljanje flastera od heljde može pomoći u apsorbovanju suvišne tečnosti. Taj flaster treba da bude stalno topao.

— Ako pacijent ima bolove, pomoći će mu oblog od đumbira, koji će držati deset do petnaest minuta, da bi potom stavio flaster od izgnječenog zelenog lisnatog povrća, pomešanog sa 20 do 30 odsto belog brašna da bi se napravilo testo. Tom flasteru od povrća uvek treba da prethodi

oblog od đumbira. Blaga masaža i akupunktura mogu takođe da ublaže bol i stagnaciju u crevnom traktu.

— U slučaju gubitka apetita, mrki pirinač izgnječen kao krem može da se uzima sa komadićem umeboši šljive i malom količinom gomašija ili teke.

— U slučaju da se deo nishodnog debelog creva ili rektuma suzio, ili da je blokiran tumoroznim izraštajima, crevni kanal može da se proširi ili otvori na jedan od sledećih načina:

1. Popijte svakodnevno dve do tri šolje tečnosti pripremljene od ključale izvorske vode sa sušenim šiitake pečurkama, struganim dajkonom, malom količinom struganog đumbira i, radi ukusa, sasvim malo tamari sosa od soje. (Umesto struganih šiitake pečurki ili struganog dajkona, može takođe da se koristi strugani lotosov koren.)

2. Popijte svakodnevno dve do tri šolje vode u kojoj se kuvala kora od mandarine ili pomorandže. Ista tečnost može se, u slučaju potrebe, upotrebiti i za klistir.

3. Pojedite dnevno dve do tri činijice miso supe, kuvane sa isečenim dajkonom ili rotkvom; belim lukom ili đumbirom; i crnim lukom ili ljutikom.

4. Jedite nekoliko puta dnevno činijicu agar-agara (kanten) začinjenog jabukovim sokom ili ječmenim sladom, zajedno sa struganim đumbirom.

— Da biste odstranili gasove iz creva, svu hranu morate veoma dobro da sažvaćete. Dobro je takođe da jedete manje, pa čak i da tokom nekoliko nedelja izostavljate doručak.

— Izbegavajte izlaganje oblasti abdomena hladnom vazduhu, kao i uzimanje hladnih napitaka, jer oni imaju parališući efekat na creva. Utopljavanje oblasti abdomena je bitno za obnavljanje probavnih funkcija. Zbog toga je korisno da se mala količina ljutike ili belog luka, kuvanog u supi ili banča čaju, popije svaki dan ili nekoliko puta nedeljno.

— Blagotvorno je svakodnevno trljanje celog tela, uključujući oblast creva, veoma vrućim peškirom koji je bio umočen u vodu sa đumbirovim korenom. Tako će se aktivirati krvotok i cirkulisanje energije, čime se podstiče bolja probava.

OSTALE NAPOMENE

— Svakodnevna fizička vežbanja, ali takva koja ne iscrpljuju pacijenta, važna su za poboljšanje apetita i varenja.

— Izbegavajte direktni dodir kože sa sintetičkom odećom. Upotrebljavajte pamučne materijale za dnevno i noćno rublje.

— Osobe koje boluju od raka creva, kao i one koje boluju od raka pluća, pokazuju tendenciju ka depresiji, tuzi, melanholiji. Važno je da se oko njih održava pozitivno, optimističko, vedro raspoloženje. Vežbe disanja pomažu ne samo metabolizmu pluća već i nesmetanom funkcionisanju debelog creva.

LIČNA ISKUSTVA

RAK CREVA

Godine 1969, gospođa Tereza Matijaš (Terezia Matyas), koja je živela u Mađarskoj, podvrgla se operaciji zbog raka creva. Lekari su joj odstranili deo debelog creva, izvršili kolostomiju i napravili sa leve strane mali otvor radi pražnjenja creva. Ta joj je operacija omogućila da poživi više godina, ali u leto 1974. rak se ponovo pojavio u debelom crevu i proširio na želudac i matericu, što je imalo za posledicu stalno krvarenje. Lekari su izjavili da se njena bolest razvila do terminalnog stanja i premestili je u jedan sanatorijum da bi tamo umrla. I njen muž je umro od raka godinu dana ranije.

U međuvremenu je kći bolesnice, Eržebet (Erzsebet), glavni laboratorijski tehničar u bolnici gde je majka operisana, poslala telegram svom bratu, Čarlsu Matijašu (Charles Matyas), nastanjenom u Čikagu. Čarls, po zanimanju zastupnik jednog osiguravajućeg društva, bio je nedavno čuo za slučaj profesora Džina Kolera (Jean Kohler), koji se, zahvaljujući makrobiotičkoj ishrani, izlečio od raka pankreasa. Ovaj je telegramom odgovorio sestri neka majku dovede kući, pa da će im on slati hranu koja će majci pomoći da se izleči od raka. „Posmatrajući stvari sa medicinskog gledišta, ja ne verujem da će dijeta od mrkog pirinča biti od bilo kakve pomoći”, odgovorila je sestra. Ipak, pristala je da isproba nutricionistički pristup lečenju i dovela majku kući.

Prva pošiljka mrkog pirinča i banča čaja stigla je 19. septembra 1974. i sledećeg dana je gospođa Matijaš počela sa novim načinom ishrane. Prema uputstvima svog sina, ona je pirinač jela tako polako, žvaćući temeljno, da je trajalo sat i po dok bi ispraznila činijicu. Do 28. septembra, dakle posle nešto više od nedelju dana, stalno krvarenje je prestalo i stolica je postala normalna. Za to vreme ona je samo jednom uzela jedan od svojih lekova, i to zbog šuma u ušima. Dve nedelje kasnije počela je da jede kuvano povrće i miso supu, a ne samo pirinač, i bolovi su prestali. Osećala se toliko dobro da je mogla da ustane iz kreveta i da posle svakog obroka šeta po ceo sat u okolini zgrade u kojoj je stanovala.

„Najlepše i najradosnije iznenađenje bilo je kada je majka, 12. novembra, bila u stanju da peške ode do bolnice, udaljene tri milje”, zapisao je kasnije njen sin. „Bilo je to iznenađenje i za lekare, koji nisu mogli majku da operišu zbog velike mase tumora i koji su predviđali da će ona umreti kroz mesec dana. Pošto se, suprotno predviđanjima lekara, njeno stanje toliko poboljšalo, oni su odlučili da je temeljno pregledaju. Bili su zapanjeni kad u njenom telu nigde nisu naišli na tragove raka.”

Zdravlje gospođe Matijaš je postepeno postalo normalno, a sledećeg proleća i leta ona je zadovoljno radila u svojoj bašti, gde je gajila povrće, soju, azuki i cveće. Međutim, u julu, kada je osetila da se potpuno oporavila, počela je da jede suviše ulja i ribe. U njenom susedstvu, ni u blizini, nije bilo nikog ko je prihvatio makrobiotiku, a od koga bi mogla dobiti podršku; ona nije nikad imala ni časove kuvanja, niti je posećivala nekog makrobiotičkog konsultanta, koji bi periodično kontrolisao stanje njenog zdravlja. Prilikom jedne od mojih evropskih turneja tog leta, pokušao sam da organizujem seminare za lekare u Mađarskoj i da

posetim gospođu Matijaš, ali mađarske vlasti su službenim putem odbile moj predlog.

Decembra 1975. godine, gospođa Matijaš se vratila u bolnicu, gde su joj dali transfuziju krvi zbog krvarenja iz materice. Tokom proleća njeno stanje se povremeno poboljšavalo, pa opet pogoršavalo. Konačno, juna 1976, pošto je dobila još jednu transfuziju krvi, vratila se u bolnicu zbog otečenosti nožnih članaka. Lekari su pretpostavljali da se rak vratio i lečili su je kobaltnim zračenjem.

Njena kći Eržebet je protestovala, ističući da su to simptomi poremećaja bubrega, ali lekari nisu poklanjali pažnju njenim rečima, nego su pacijentkinju podvrgli kobaltnom zračenju i intravenoznoj hemoterapiji. Te noći, gospođa Matijaš je umrla.

Njen sin Čarls bio je veoma potresen kada su mu javili za majčinu smrt i zatražio je medicinsku dokumentaciju. Eržebet je tada otkrila da je, osim jedne analize krvi, sva medicinska dokumentacija njene majke nestala iz bolnice. Kći je ipak videla autentični izveštaj o autopsiji: tu je pisalo da je poslednje oboljenje bilo posledica teške infekcije bubrega. Prilikom autopsije nije nađeno ni traga raku, bilo je samo ožiljkastog tkiva na mestima gde su se nekad nalazile maligne promene. Izvori: *Izveštaj o istoriji bolesti,* sv. 1, br. 1, Boston, East West Foundation, 1975. str. 26—27; Džin i Meri Alis Koler (Jean & Mary Alice Kohler), *Healing Miracles from Macrobiotics (Čudesna izlečenja makrobiotikom),* West Nyack, N. Y.: Parker, str. 251—54.

RAK DEBELOG CREVA SA METASTAZAMA U JETRI

Septembra 1977, Nil Skot (Neil Scott), star 49 godina, koji je tada bio kažnjenik u državnom zatvoru u Hanstvilu, Teksas, najpre se žalio da gubi kontrolu nad svojim debelim crevom. Decembra 1978, hirurzi u bolnici „Džon Sili" (John Sealy) u Galvestonu postavili su dijagnozu raka cekuma i odstranili deo tog creva. Lekari su davali Skotu samo tri meseca života i stavili ga na hemoterapiju.

Pošto još nije bio spreman da umre, Skot je tražio alternativno lečenje: čuo je, naime, od poznanika da postoji pristup lečenju raka prirodnom hranom. Tri nedelje posle operacije prestao je da jede meso, mlečne proizvode i živinsko meso, a počeo da jede špargle, šargarepu, buter od kikirikija, crni hleb i drugu hranu koju je mogao dobiti kao i tablete vitamina C. Zatvorska hrana bila je, opšte uzev, lošeg kvaliteta, a propisi su zabranjivali kažnjenicima da primaju hranu spolja. Ipak, Skot je bio istrajan, i tako je postao prvi bolesnik od raka u Hantsvilu za poslednjih sedamnaest godina koji je nadživeo rok koji su prognozirali lekari. Marta 1980. obustavio je hemoterapiju i u junu se potpuno oporavio.

Međutim, u jesen 1980. zatvorska kuhinja nije više imala sveže šargarepe i drugo sveže povrće. Skot je osećao da se rak ponovo pojavljuje i strahovao je da se bolest proširila na jetru. Jula 1981, pošto je pre toga eksperimentisao sa nekoliko nestandardnih pristupa lečenju, uključujući vitaminsku terapiju, imunološke metode i laetril, napisao je pismo Aleksu Džeku (Alex Jack), uredniku časopisa *Ist vest džornal,* tražeći od njega dijetetski savet. Iako u zatvoru nije mogao da dobije in-

tegralne žitarice, Skot je u svojoj ishrani prebacio težište sa svežeg povrća i voća na mekinje, druge oblike žitarica uobičajenih za doručak, koji ne sadrže mnogo šećera, beli pirinač i kuvano povrće. Krajem 1981. godine, kada je počeo tako da se hrani, rendgenski pregled je potvrdio da se kod njega rak proširio na jetru. Zatvorski lekari su rekli Skotu da mu ostaje još šest meseci života.

U međuvremenu, on je pravnim sredstvima i intervjuima sa novinarima pokrenuo kampanju za dijetetsku i medicinsku reformu u zatvoru. Januara 1982, teksaško Odeljenje za kaznene ustanove odlučilo je da Skot bude premešten iz odeljenja za rak zatvorske bolnice u blok sa zatvorskim ćelijama i da, zajedno sa drugim zatvorenicima, ponovo svakodnevno radi. Predstavnicima štampe više nije bilo dopušteno da ga viđaju.

I u novoj sredini, Skot je ostao istrajan i nastavio da se dopisuje sa Džekom i Frenkom Salvatijem gotovo svakodnevno, izveštavajući ih o svom zdravstvenom stanju. Kao protivtežu nedostatku odgovarajuće ishrane, on je počeo da radi jogu i druge vežbe i koncentrisao se na vizualizaciju. Marta 1982, prebacili su ga na onkološko odeljenje bolnice „Džon Sili". Pošto je odbijao hemoterapiju, lekari su očekivali najgori ishod. Međutim, na njihovo iznenađenje, skenerski pregled jetre i slezine pokazao je da nema znakova raka. Sve analize krvi, uključujući test na karcinoembrionički antigen, bile su normalne.

U jednom kasnijem pismu Skot je ovako opisao kako je kod njega nastupio oporavak:

„Otkako su, pre gotovo četiri meseca, dijagnostikovane metastaze u jetri, ja sam, sledeći dragoceni makrobiotički metod, bio u stanju da izmenim svoju ishranu, tako da mi se jetra očigledno pročistila. U periodu između poslednja dva skenerska pregleda odstranio sam svako voće, smanjio askorbinsku kiselinu na jedan gram dnevno i povećao udeo integralnih žitarica u svakodnevnim obrocima na 70 odsto, zajedno sa povrćem, svežim i konzervisanim, tako da sam postigao ravnotežu. Pre toga je moja hrana bila suviše jin.

Osim toga, produžio sam vreme koje sam posvećivao vizualizaciji. Moja jetra i dalje se šepuri po okolini Los Anđelesa, a njeni dugi uvijeni brkovi lelulaju se na povetarcu sa mora. Možda sam lud, ali mene moja jetra odlično zabavlja. Pojačao sam režim vežbanja, joge i drugih vežbi. Naročito mi je korisna jedna grupa vežbi koje su sa fotografijama objavljene u časopisu *Ist vest džornal* januara i februara 1982. Dok ih radim, ja vizualizujem. Od ovih je izvanredna vežba ‚majmun' (tradicionalna taoistička vežba), koja je posebno namenjena jetri. Radeći tu vežbu, ja prosto vidim ćelije raka kako napuštaju moj organizam dok se savijam i laktovima pritiskujem telo."

„Rak nije neuništivi neprijatelj života, kao što gotovo svi veruju", napisao je Skot u jednom drugom pismu. „Čak je relativno lako izlečiti se od njega, pod uslovom da čovek ima odgovarajuću ishranu i hrabrost."
Izvori: Dejvid Brison (David Brisson), „Prison Food Is Killing Me: Neil Scot vs, the Sovereign State of Texas" („Zatvorska hrana me ubija: Nil Skot protiv savezne države Teksas"), *East West Journal*, jun 1982 (str. 36—40); lično pismo Aleksu Džeku od 25. marta 1982. i izveštaj onkološkog odeljenja u bolnici „Džin Sili" od 23. marta 1982.

16.

Leukemija

UČESTALOST

Leukemija je oblik raka koji napada krv. Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, ova bolest će tokom 1983. pokositi u SAD 16.100 života. U istoj godini biće, prema istim procenama, otkriveno 23.900 novih slučajeva. Leukemija je vodeći uzrok smrtnosti (na drugom mestu su saobraćajne nesreće) kod dece mlađe od petnaest godina. Isto tako, od svih oblika raka, leukemija ima najveću stopu smrtnosti kod pacijenata od 15 do 34 godine. Ta bolest nešto češće pogađa muške nego ženske osobe. Za nju je karakteristična nekontrolisana proizvodnja belih krvnih zrnaca. Postoje dva tipa te bolesti: akutan i hronični. Akutni oblik bolesti se obično brzo razvija, češće pogađa decu i širi se na jetru, slezinu i limfne čvorove. Pacijenti sa akutnom leukemijom su veoma podložni anemiji, sekundarnim infekcijama i krvarenju, pa mogu da umru usled ovih komplikacija. Hronična leukemija se sporije razvija i obično pogađa pacijente srednjih godina i starije. Četiri najčešća oblika leukemije jesu: 1. akutna limfocitička ili limfoblastička leukemija (ALL), najčešći rak kod dece, bolest za koju je karakteristično, smanjenje granulocita, belih krvnih zrnaca koja suzbijaju infekcije; 2. akutna mijeloična leukemija (AML), najčešći oblik ove bolesti kod odraslih, starijih od četrdeset godina, za koji je karakteristično smanjenje proizvodnje krvnih pločica; 3. hronična mijeloična ili granulocitna leukemija (CML), bolest koja je praćena prisustvom jednog abnormalnog hromozoma, a pogađa mlade i sredovečne odrasle; i 4. hronična limfatična leukemija (CLL), bolest koja prvenstveno pogađa stare osobe i obično podrazumeva loše funkcionisanje slezine.

Moderna medicina leči leukemiju svih oblika prvenstveno hemoterapijom. Ponekad se koristi i hirurgija, ili rendgensko zračenje, ili, pak, zračenje radioaktivnim fosforom, ukoliko je napadnut limfni sistem ili su drugi organi otečeni. Katkad se daju transfuzije sveže krvi ili transplantacije koštane srži da bi se dobio nov izvor crvenih krvnih zrnaca, koja se, kako smatraju naučnici, proizvode u koštanoj srži. U bolnicama često pacijente od leukemije drže izolovane na takozvanim „ostrvima života" — posteljama pod kupolama od plastike — čija je namena da bolesnik boravi u sredini slobodnoj od mikroorganizama. U dečjim klinikama za rak tvrde da je opšta stopa preživljavanja 50 odsto, mada se bolest često kasnije ponovo pojavljuje. Kod svih oblika leukemije zajedno, 14 do 15 odsto pacijenata živi pet godina ili duže posle medicinskog tretmana.

STRUKTURA

Naš neznatno slani krvotok predstavlja kopiju drevnog okeana, u kome se tokom najvećeg dela svoje evolucije razvijao biološki život. Krv se sastoji od tečnosti u obliku plazme i formiranih elemenata, koji se sastoje od crvenih krvnih zrnaca, belih krvnih zrnaca i krvnih pločica. Manja i kompaktnija, crvena krvna zrnca su po svojoj strukturi jang, dok su veća, raširenija, bela krvna zrnca — jin. Krvne pločice — važan faktor u koagulaciji krvi — manje su od crvenih krvnih zrnaca i, zbog svoje sposobnosti da se skupljaju i svoje veličine, klasifikovane su kao krajnje jang. Krvna plazma po svojoj zapremini sačinjava 55 odsto krvi, dok razni formirani elementi, koji plutaju po plazmi, sačinjavaju preostalih 45 odsto.

Naše telo sadrži oko 35 triliona crvenih krvnih zrnaca. Svako od ovih majušnih zrnaca u obliku diska ima prečnik od oko 7,7 mikrona i debljinu od oko 1,9 mikrona. Muškarci imaju oko 5 miliona crvenih krvnih zrnaca po kubnom milimetru, a žene oko 4,5 miliona. Broj crvenih krvnih zrnaca zavisi od raznih okolnosti, pored ostalog od životnog doba, od sredinskih faktora kao što su visina i temperatura sredine, a i od nivoa čovekove aktivnosti ili odmora. Na primer, kako postajemo stariji, broj pločica se smanjuje od onih 6 miliona po kubnom milimetru, koje smo imali kad smo se rodili.

Hemoglobin sačinjava 60 do 80 odsto crvenog krvnog zrnca, a sastoji se od hematina, jednog kondenzovanijeg oblika proteina, koji sadrži gvožđe, i jednog jednostavnijeg, većeg, proteina. Hematin privlači kiseonik iz pluća i raznosi ga u ćelije tela. Onda, kada se krv, siromašnija kiseonikom, vraća kroz vene, ona privlači ugljen-dioksid, koji prenosi u pluća, odakle se izdisajem izbacuje. Taj je proces bitan za život, a efikasnost sa kojom se obavlja direktno utiče na naše zdravlje. Kod normalnog odraslog čoveka oko 20 miliona crvenih krvnih zrnaca biva uništeno svakog minuta, pri čemu se neprekidno formiraju nova crvena krvna zrnca, da bi ova zamenila. Ukupna zapremina hemoglobina u telu je oko jednog kilograma, od kojih 20 grama svakodnevno biva uništeno i ponovo izgrađeno.

Ljudsko telo sadrži mnogo manje belih nego crvenih krvnih zrnaca — oko 6.000 na svaki kubni milimetar. Bela krvna zrnca su obično veća od crvenih, poseduju jedro i imaju sposobnost kretanja sličnu kretanju ameba. Bela krvna zrnca privlače bakterije koje ulaze u organizam: ona te bakterije obmotavaju i gutaju ih; bela krvna zrnca se, takođe, nagomilavaju oko mesta spoljne povrede, gde se stvorilo zapaljenje.

UZROK RAKA

Normalna krv je neznatno alkalna, sa vrednošću pH od 7,3 do 7,45, od koje potiče njen blago slani ukus. Krv sa vrednošću pH manjom od 7 je kisela, dok je sa vrednošću većom od 7 alkalna. Ako vrednost pH u krvi padne ispod svog normalnog slabo alkalnog nivoa i krv postane kisela, stvara se acidoza. Kiselost se u makrobiotici klasifikuje kao jin stanje. Kada pH faktor u krvi postane visok, javlja se više jang stanje alkaloze. Svakodnevna ishrana je glavna determinanta relativne kiselosti

ili alkalnosti krvi. Ekspanzivnije, jin, namirnice i pića, kao što su šećer, kafa, voće, sokovi, mleko i alkohol, proređuju krv i čine je kiselijom. Kontraktivne namirnice, uključujući so, veoma su alkalne i stežu krvotok. Organizam kompenzuje loš kvalitet krvi raznim mehanizmima. Na primer, prilikom izdisaja suvišne kiseline se izbacuju zajedno sa ugljen-dioksidom, bubrezi stalno filtriraju prekomerne kiseline iz hrane i izbacuju ih putem mokraće. Isto tako, naša krv sadrži niz „amortizera", kao što je natrijum-bikarbonat, koji služe za neutralisanje kiselina. Na taj način, krv može da ostane u blago alkalnom stanju, uprkos redovnoj potrošnji krajnje jin ili jang namirnica i napitaka.

Međutim, pod određenim uslovima ravnoteža u krvi ne može više da se održi, a rezultat su ozbiljni poremećaji, kao što je leukemija. Kod raka krvi, broj crvenih krvnih zrnaca se smanjuje, dok se broj belih krvnih zrnaca dramatično povećava. U nekim slučajevima oboleli od leukemije imaju čak i milion belih krvnih zrnaca po kubnom milimetru, umesto normalnih 5.000 do 6.000

Kod osobe normalnog zdravlja hrana dospeva u tanko crevo u vidu kašaste homogene mase, koju krvotok lako apsorbuje. Tanko crevo je slično džungli. Crevne čupice liče na šumu od dlačica sa milionima bakterija i virusa, koji podstiču transmutaciju varenjem hrane na taj način što pomoću svojih enzima menjaju njen kvalitet, da bi je zatim prosledile dalje. Životinjske namirnice, jake kiseline, kao što su šećer i voće, lekovi, droge i hemijski tretirane namirnice, ubijaju te bakterije i uzrokuju lošu probavu, smanjuju proizvodnju krvi i stvaraju osnovu za ozbiljne bolesti. Kada creva dobro funkcionišu, molekuli hrane pretvorene u piktijastu masu prianjaju za krajeve čupica, postajući crevno tkivo, i doprinose proizvodnji krvi. Bela krvna zrnca su veća i savitljivija od crvenih i mogu se klasifikovati kao jin. Ona često nastaju usled konzumiranja ekspanzivnih namirnica, kao što je šećer, dok crvena krvna zrnca nastaju od više jang supstanci. Leukemija, stanje za koje je karakterističan suviše veliki broj belih krvnih zrnaca, izazvana je prekomernim unošenjem jin namirnica, dok je skorbut, višak crvenih krvnih zrnaca, znak suviše jang ishrane.

Skorbut, naravno, danas više ne predstavlja problem, pošto su još u osamnaestom veku britanski mornari naučili kako da uravnoteže svoju krajnje jang ishranu od usoljene svinjetine, dodajući joj veoma jin citrusno voće. Međutim, leukemija je pošast današnjeg vremena, a moderna medicina dosad nije uspela da otkrije njeno poreklo, niti da joj nađe lek. Porast učestalosti leukemije među decom i mladim ljudima prati eksploziju potrošnje jin namirnica i napitaka, koji se u ogromnim količinama proizvode, pa jedu i piju u najširim slojevima još od završetka drugog svetskog rata. Među takve namirnice spadaju razne „grickalice" i deserti proizvedeni sa šećerom, medom, čokoladom i drugi slatkiši; bombone i žvakaća guma; bezalkoholna pića, napici tipa koka-kole i veštačka pića; beli hleb, zemičke, pereci i drugi proizvodi od rafinisanog brašna; pomorandže, banane, ananas i drugo tropsko voće; pomfrit i čips; mleko, beli sir, mlečni napici i jogurt. Današnja ishrana mnoge dece najvećim delom je slatkog ukusa, po konzistenciji meka, po veličini obimna, a po kvalitetu rafinisana ili prerađena. Takva ishrana stvara krajnje istanjen kvalitet krvi. Leukemija je u porastu i među vegetarijancima na Zapadu,

naročito među onima koji jedu velike količine mlečnih proizvoda, voća, sirove hrane, kao i hranu sa ljutim začinima, i koji koriste aromatično lekovito bilje i vitaminske pilule. Za stanovnike tropskih i suptropskih krajeva mnoge od ovih supstanci su domaće i njihovo uzimanje je prirodno. Međutm, ako one postanu veliki deo svakodnevne ishrane u oblasti umerene klime, mogu da se pojave ozbiljne bolesti.

Povećanu učestalost leukemije od drugog svetskog rata naovamo često pripisuju nuklearnoj radijaciji. Procene ukupnog broja smrtnih slučajeva u SAD prouzrokovanih radioaktivnim padavinama i zagađenjem iz nuklearnih elektrana koje će zadesiti sledeću generaciju kreću se od nekoliko hiljada do milion i više slučajeva. Epidemiološke studije pokazuju da je kod ljudi koji žive u blizini nuklearnih instalacija i radnika koji rukuju nuklearnim materijalom veća stopa obolevanja od raka nego kod drugih ljudi. Ali, mada je nuklearna radijacija opasna, pa je treba izbegavati kad god je to moguće, osnovni način ishrane određuje podložnost raku u svakom pojedinom slučaju.

Tako je, na primer, u Hirošimi i Nagasakiju živeo mali broj ljudi koji su u vreme prvih atomskih eksplozija, 1945. godine, jeli samo makrobiotičku hranu. Među onima koji su preživeli prvi udar, oni pojedinci koji su se hranili makrobiotički bili su u stanju da normalno funkcionišu i da pomognu mnogim preživelima da savladaju radijacionu bolest, koja je vrsta leukemije, na taj način što su jeli mrki pirinač, kuvano povrće, miso supu, alge, šljive iz turšije i prirodnu morsku so. Na osnovu simptoma atomske bolesti oni su shvatili da je radijacija krajnje ekspanzivna ili jin i da krv može da se učini jačom, odnosno više jang, ako se kao protivteža upotrebe suprotni faktori, kakvi su zastupljeni u ishrani koja se sastoji od žitarica bogatih solju i kuvanog povrća.

U tradicionalnoj istočnjačkoj medicini kosa na glavi odgovara vlasolikim čupicama tankog creva. Kada je ljudima posle bombardovanja počela da opada kosa, to je bio znak poremećaja u crevima i drastično smanjene proizvodnje krvi. U decenijama posle prvih atomskih bombardovanja, naučnici su potvrdili da miso i alge sadrže, osim soli, i druge supstance koje mogu pomoći organizmu da se zaštiti od radijacija, vezujući i izbacujući radioaktivne elemente.

U savremenom društvu razne vladine agencije su predložile da se nuklearni otpad deponuje u rudnike soli ili među naslage soli, kako bi se neutralizovale njegove smrtonosne emisije. To je jedan od primera kako se sa jin i jang postupa u savremenom svetu, iako naučnici to čine bez razumevanja osnovnog principa ravnoteže — odnosno makrobiotičke filozofije, koja tumači ovaj princip.

U modernom društvu postoje, pored nuklearne energije, i mnogi drugi izvori veštačkog zračenja. Kolor-televizija, kompjuterski i video-terminali-kseroks-mašine, erkondišn, detektori dima, uređaji za automatsko otvaranje vrata garaža, kontrolni detektori u samoposlugama i mnogi drugi aparati i uređaji sve više pojačavaju elektronsko okruženje u kome živimo. Neka od tih zračenja su niskog nivoa, kao što su ona koja potiču od fena za sušenje kose. Neka zračenja su jača, kao ona od mikrotalasne pećnice. Tolika količina elektromagnetskog zračenja koje iz dana u dan apsorbujemo ima kumulativan efekat na naše zdravlje i vitalnost.

Zdrav ljudski organizam poseduje čudesnu sposobnost da se prilagođava svojoj sredini, čak i ako je ona puna radioaktivnosti i tranzistora. Ljudi koji su prihvatili standardni makrobiotički način ishrane nemaju razloga da se plaše leukemije, niti drugih ozbiljnih bolesti. Naravno, ako dođe do udesa, kakav je bio onaj na Ostrvu tri milje, mora se primenjivati dijeta sa više restrikcija. Međutim, pri današnjim nivoima zračenja u svetu, ljudi koji se, osim toga, hrane uglavnom rafinisanim namirnicama pokazuju znatno nižu otpornost na radioaktivnost i za njih postoji opasnost da obole od leukemije i drugih oblika raka. Preokretanje toka biološke degeneracije modernog društva u suprotnom smeru je ključ za lečenje atomske bolesti i raka uopšte. Povratak prirodnijem načinu obrade zemlje, ishrane i svakodnevnog života učiniće nuklearnu energiju nepotrebnom i doprineće postojanom zdravlju i trajnom miru.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

Dž. Makenzi (J. MacKenzie), Škotlanđanin koji je živeo od oko 1680. do 1761. godine, tvrdio je da zdravlje i dugovečnost zavise prvenstveno od svakodnevne ishrane, a protivio se veštačkim sredstvima za produženje života, uključujući transfuziju krvi.

„Onaj koji to želi temeljno da shvati, mora da zna ne samo kakve je odlike priroda podarila svakoj vrsti hrane nego i kakve nove odlike ona stiče (umećem) kuvanjem, različitim načinima spravljanja... i to je od velikog značaja za čovekovo zdravlje, da li je njegov uobičajeni hleb beo ili crn, dobro ili loše pečen. Svaki lekar mora nastojati da shvati prirodu i konstituciju različitih osoba u odnosu na to šta jedu i piju; i treba ne samo da se upozna sa raznim tegobama koje proističu iz raznih vrsta bolesti, nego i da zna zašto od njih obolevaju jedni, a ne i drugi... Transfuzija mlade krvi u stare vene, i ako se obavlja sa najvećom pažnjom i veštinom, nikad neće dati snagu i energiju većini ljudi..." Izvor: Dž. Makenzi (J. MacKenzie), *The History of Healt and the Art of Preserving It (Istorija zdravlja i umeće njegovog održavanja),* Edinburgh, Villiam Gordon, 1795.

— Krajem devetnaestog veka, jedan njujorški lekar je utvrdio da sve bolesti mogu da se dovedu u vezu sa nenormalnim stanjem krvi i sa neravnotežom alkalnog i kiselog stvorenom kruženjem životne energije. „Nikoga ne bi trebalo da čudi", napisao je dr Edvard Fut (Edward Foote), „kad kažem da mnogi poremećaji krvi potiču od uzimanja neodgovarajuće hrane." Odbacujući teoriju o klicama kao izazivačima bolesti i biohemijskim sredstvima borbe protiv bolesti, dr Fut je tvrdio da su prirodni biljni lekovi „mnogo efikasniji i bezazleniji kao sredstva protiv zdravstvenih tegoba... nego ona koja se pripremaju u laboratoriji, makar ih pravili i najveštiji hemičari". Izvor: Dr Edvar Fut (Edward B. Foote) *Plain Home Talk About the Human System (Jednostavan domaći razgovor o ljudskom sistemu),* New York, Murray Hill, 1891.

— U većem broju naučnih studija objavljenih još od četrdesetih godina nuklearnu radijaciju dovode u vezu sa raznim oblicima raka, na-

ročito sa leukemijom. Među onima koji su dosad bili najviše pogođeni ovom radijacijom nalaze se Japanci koji su preživeli atomsko bombardovanje, američki vojnici koji su pomagali u raščišćavanju Hirošime i Nagasakija, američka vojna lica koja su posmatrala eksperimentalne eksplozije atomske bombe u Nevadi pedesetih godina, školska deca u saveznoj državi Juta koja su bila izložena radioaktivnim padavinama, donetim strujanjima vetra s eksperimentalnog poligona u Nevadi, radnici u brodogradilištima koji grade brodove na nuklearni pogon, radnici u kompleksima nuklearnih laboratorija i radionica i ljudi koji žive u blizini nuklearnih elektrana. Izvor: Harvi Vaserman (Harvey Wasserman), Norman Solomon, *Killing Our Own (Ubijamo svoje)*, New York, Delta, 1982.

— Godine 1944, kod miševa na ishrani sa smanjenim kalorijama zabeležen je znatno manji broj slučajeva namerno izazvane i spontano nastale leukemije nego kod onih koji su jeli bez ograničenja. Učestalost raka krvi u soju miševa u kojem je ova bolest bila rasprostranjena pala je od 65 na 10 odsto, a njihov životni vek se znatno produžio. Izvor: Dž. A. Sakston (J. A. Saxton) i saradnici, „Observations on the Inhibition of Development of Spontaneous Leucemias in Mice by Underfeeding" („Zapažanja o inhibiciji razvoja spontano nastalih leukemija kod miševa pomoću redukovane ishrane"), *Cancer Research*, 4 : 401—09.

— Godine 1947. istraživači su izvestili da visokoproteinska ishrana podstiče leukemiju koja je veštački izazvana kod miševa. Izvor: „Effects of Diets Deficient in Certain Amino Acids on the Induction of Leucemia in DBA Mise" („Efekti dijeta siromašnih nekim aminokiselinama na laboratorijske miševe"), *Journal of the National Cancer Institute*, 7 : 199—202.

— Godine 1964, naučnici u Laboratoriji za gastrointestinalna istraživanja na Makgil (McGill) univerzitetu u Montrealu, Kanada, saopštili su da jedna supstanca dobijena iz morske alge kelp može da smanji za 50 do 80 odsto količinu radioaktivnog stroncijuma apsorbovanog putem creva. Dr Stenli Skorina (Stanley Skoryna) je izjavio da je u eksperimentima na laboratorijskim životinjama natrijum-alginat dobijen od mrkih algi omogućio da se kalcijum normalno apsorbuje kroz zid creva vezujući najveći deo stroncijuma. Natrijum-alginat i stroncijum bili su zatim izbačeni kroz creva. Cilj ovih eksperimenata je bio da se nađe metod za pariranje efektima nuklearnih padavina i radijacije. Izvor: S. K. Skorina (Skoryna) i saradnici, „Studies on Inhibition of Intestinal Absorption of Radioactive Strontium" („Studije o kočenju apsorbovanja radioaktivnog stroncijuma u crevima"), *Canadian Medical Association Journal*, 91 : 285—88.

— Godine 1969, medicinska istraživanja dovela su u vezu dva uobičajena pesticida za zemljište pod kukuruzom sa pojavom leukemije kod laboratorijskih životinja i kod ljudi. Ispitivanja su pokazala da su hlordan i heptahlor koncentrisani u lancu ishrane i da se pojavljuju u većini mlečnih proizvoda u SAD, u mesu, živinskom mesu i ribi. Ti su pesticidi izbačeni iz proizvodnje krajem sedamdesetih godina odlukom Agencije za zaštitu prirodne sredine, ali njihovi ostaci su i dalje prisutni. Izvor: Semjuel S. Epstin (Samuel S. Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka)*, New York, Doubleday, str. 271—81, 1979.

— Godine 1972, jedan japanski naučnik je saopštio da se leukemija kod pilića može izlečiti ako se ovi hrane mešavinom integralnih žitarica i soli. Eksperiment je izvršio dr Keiči Morišita (Keiichi Morishita), tehnički direktor tokijskog Centra Crvenog krsta za krvne bolesti i potpredsednik Novog udruženja za krvne bolesti. Izvor K. Morišita (P. Morishita). *The Hidden Truth of Cancer (Skrivena istina o raku)*, San Francisko, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1972.

— Kod ženskih pripadnika Adventističke crkve u Kaliforniji zabeležena je za 44 odsto manja učestalost leukemije nego kod ostalog stanovništva, a kod muških članova ove verske zajednice za 30 odsto manja učestalost, prema podacima objavljenim u jednoj studiji 1975. godine. Pripadnici ove verske grupe hrane se uglavnom žitaricama u zrnu, povrćem, voćem i jezgrastim plodovima, a izbegavaju meso, živinsko meso, bogate i rafinisane namirnice, kafu, čaj, ljute dodatke jelima, začine i alkohol. Izvor: R. L. Filips (R. L. Phillips), „Role of Life-Style and Dietary Habits in Rick of Cancer among Seventh-Day Adventists" („Uloga načina života i dijetetskih navika u smanjivanju rizika od raka među adventistima"), *Cancer Research,* 35 : 3513—22.

DIJAGNOZA

Za dijagnostikovanje leukemije lekari koriste krvnu sliku i uzorke koštane srži. Oni takođe vrše aspiraciju koštane srži i biopsiju, ako sumnjaju u maligni proces. Katkad preduzimaju i druge preglede: rendgenski pregled grudnog koša, limfangiogram, skenerski pregled jetre, slezine i kostiju, CAT-skenerski pregled glave i lumbalnu punkciju.

Istočnjačka medicina, međutim, dijagnostikuje kvalitet krvi raznim jednostavnim bezopasnim vizuelnim tehnikama. Bela boja usana ukazuje na nedostatak hemoglobina, a nenormalna stegnutost krvnih kapilara na opštu stagnaciju i sporost krvotoka. Anemija, leukemija i slična stanja krvi mogu prouzrokovati takvu boju usana.

Beličasta boja s unutrašnje strane donjeg očnog kapka, koja je inače ružičasta, takođe govori o pogoršanom kvalitetu krvi, što je prouzrokovano prekomernim uzimanjem krajnje jin ili krajnje jang namirnica. Takva boja često prati i leukemiju.

Beličasti nokti na rukama su takođe indikacija nedovoljno aktivne cirkulacije krvi, niskog nivoa hemoglobina, opšte anemije i tendencije ka leukemiji ili nekom drugom obliku raka. Ljudi koji su normalno zdravi nemaju takvu boju noktiju, osim kad su prsti ispruženi.

DIJETETSKE PREPORUKE

Glavni uzrok leukemije je dugotrajno, stalno uzimanje namirnica i napitaka krajnje jin kategorije, kao što su šećer, jela i pića zaslađena šećerom, sladoled, čokolada, rogač, med, bezalkoholna i gazirana pića, tropsko voće, voćni sokovi, uljane i masne namirnice, mlečni proizvodi, naročito buter, mleko i pavlaka i mnoge hemijske supstance koje se stavljaju u namirnice, napitke i dodatke jelima. Sve te namirnice treba iz-

begavati u svakodnevnoj ishrani. U praksi, oni koji troše ove artikle, često, radi uspostavljanja neke grube ravnoteže, takođe jedu namirnice koje su po svojoj kategoriji ekstremno jang, kao što su meso, živinsko meso, jaja i sir. Treba, međutim, izbegavati i sve ove životinjske namirnice, osim ribe, koja povremeno može da se uzima u malim količinama. Evo i namirnica koje nisu direktni uzroci leukemije, ali koje treba izbegavati jer podstiču ovu bolest: hlađene namirnice i pića, ljuti stimulativni i aromatični začini, razne trave i napici od trava koje imaju stimulativno delovanje i povrće koje potiče iz tropskih krajeva, kao što su krompir, paradajz i plavi patlidžan.

Dijetetske preporuke za slučajeve leukemije u ranom detinjstvu sadržane su u poglavlju „Preporuke za ishranu male dece", u III delu ove knjige. Evo i dijetetskih uputstava za predupređenje i lečenje leukemije kod starije dece i odraslih:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu. Preporučuju se sve vrste žita kuvane pod pritiskom, pri čemu su za svakodnevnu ishranu najprikladniji mrki pirinač i ječam. Mogu se kuvati u obliku čorbe, zajedno sa povrćem i malom količinom algi. Povremeno, pacijent može da jede i beskvasni hleb od integralnog brašna. Nekoliko puta nedeljno može da uzima testeninu i rezance od integralne pšenice ili heljde.

— Pet do 10 odsto supe. To treba redovno da bude supa od misa ili tamari sosa od soje, u koju su ukuvane alge, kao što su vakame ili kombu, i povrće, kao što su šargarepa i luk. I miso i tamari sos od soje treba da budu od one vrste koja je prirodno fermentisala najmanje godinu i po dana. Ječmeni miso i hačo miso imaju prednost. Supa u koju se ukuvavaju alge i povrće može ponekad da se pripremi i sa integralnim žitaricama u zrnu, kao što su mrki pirinač, ječam, proso i heljda. Nešto ređe može takođe da se uzima mala količina bele ribe ili sušene ribe, ukuvane u supu, zajedno sa povrćem, algama i/ili žitaricama. Dva do tri puta nedeljno, povrće može da bude lako pirjano sa malom količinom susamovog ili kukuruznog ulja pre nego što se ukuva u supu.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Osim krompira, paradajza, plavog patlidžana i drugog povrća koje potiče iz tropskih krajeva, mogu se jesti sve druge vrste povrća, pripremljene na razne načine. U načelu, lisnato povrće, oblo i korenasto, može da se uzima u istoj količini, to jest svaki dan od svake ove kategorije po jedna trećina. Za vreme kuvanja to povrće može umereno da se začini morskom solju, tamari sosom od soje, ili misom. Za pirjanje povrća nekoliko puta nedeljno može da se koristi nerafinisano biljno ulje, naročito susamovo ili kukuruzno, mada ulje ne treba uzimati u suviše velikim količinama. Svežu sirovu salatu treba izbegavati, osim nekoliko puta nedeljno, a može da se zameni kuvanom salatom i domaćom turšijom od povrća.

— Pet do 10 odsto mahunarki i njihovih prirodnih proizvoda. Mahunarke manjeg zrnevlja, kao što su azuki, sočivo, leblebija i crni pasulj, mogu često da se uzimaju, kuvani sa algama kao što je kombu, jesenjim tvrdim slatkim bundevama ili malom količinom luka i šargarepe. Proizvodi od mahunarki, kao što su tempeh, nato i tofu, mogu da se kuvaju i povremeno jedu promene radi.

— Do 5 odsto algi. Preporučuju se sve jestive alge, kuvane, kao prirodni izvor minerala, a naročito mali prilog jelu od hidžiki ili arame algi

nekoliko puta nedeljno. Alge mogu da se kuvaju zajedno sa drugim povrćem, ili da se pirjaju na maloj količini susamovog ulja, pošto se najpre razmekšaju potapanjem u vodu, u kojoj će se kratko vreme bariti.

Iako je glavni uzrok leukemije prekomerno korišćenje krajnje jin namirnica tokom dugog perioda, ipak ne treba preterivati sa začinima kao što su tamari sos od soje i morska so i sa slanim dodacima jelu koji imaju jang, stežući efekat.

Ako pacijent poželi životinjsku hranu, može da se pripremi mala količina kuvane bele ribe, koja će se garnirati struganim dajkonom ili rotkvama. Da bi se uspostavila ravnoteža i izvršila dezintoksikacija, zbog nepoželjnih životinjskih kvaliteta ribe, potrebno je da pacijent uz ribu pojede dva do tri puta više lako kuvanog lisnatog povrća.

Treba izbegavati voće i voćne sokove, ali ako pacijent poželi, on može ponekad da uzima u malim količinama kuvano ili sušeno voće koje uspeva u oblasti umerene klime. Da bi zadovoljio potrebu za slatkim ukusom, može da uzima jesenje bundeve, tikve, šargarepu, kesten i druge prirodno slatke namirnice, kao i zaslađivače na bazi žitarica, kao što su ječmeni slad i pirinčani sirup.

Prirodni kiseli ukus naći će u povrću iz turšije kao što je kiseli kupus i u korišćenju pirinčanog sirćeta.

Pacijenti treba da izbegavaju jezgraste plodove i buter od njih, ali povremeno mogu da uzimaju, kao meze, blago pržene semenke, na primer od bundeve, suncokreta i susama.

Oboleli od leukemije mogu takođe da uzimaju neka dodatna jela, koja, ako se jedu u malim količinama, mogu da poboljšaju kvalitet krvi. Među ovim jelima su sledeća:

1. Šio-kombu (slani kombu) — listovi kombu alge, isečeni na kvadrate (stranice oko 4 cm), kuvani u mešavini od polovine sosa od tamarija i pola vode, tako da se alga kuva sve dok potpuno ne upije tečnost (to obično traje 2 do 4 sata). Jedite dnevno nekoliko komada zajedno sa žitaricama u zrnu.

2. Kimpira — koreni od čička i šargarepe, iseckani na komadiće i zajedno pirjani na susamovom ulju i začinjeni tamari sosom od soje ili misom. Jedite to nekoliko puta u toku nedelje kao dodatno jelo.

3. Supa od šarana i čička (koi koku) — ceo šaran, kuvan sa iseckanim korenima od čička, začinjen misom i sa malo struganog đumbira. To jelo može da se jede kao supa nekoliko puta nedeljno u toku nekoliko nedelja. Vidite recepte u III delu ove knjige.

Treba izbegavati prekomerno uzimanje hrane i pića. Da bi kod ove bolesti došlo do boljitka, veoma je važno da pacijent svaki zalogaj veoma dobro sažvaće, mešajući hranu sa pljuvačkom u ustima. Važno je i to da izbegava bilo šta da pojede na tri sata pred spavanje.

Za sve ostale dijetetske preporuke, uključujući one koje se odnose na redovno uzimanje napitaka i dodataka jelima, važi ono što je rečeno u opštim smernicama za obolele od raka, koje su date u III delu knjige.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju treba možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Trljanje celog tela, uključujući predeo trbuha i kičme, vrućim peškirom koji je bio umočen u vodu sa korenom od đumbira veoma je blagotvorno za bolju cirkulaciju krvi, limfe i drugih tečnosti u telu, kao i za aktiviranje fizičke i mentalne energije.

— Leukemiju katkad prati oticanje slezine i trbušnog predela, koje je najčešće uzrokovano prekomernim uzimanjem hrane, naročito proteina, kao i napitaka, začina i dodataka jelima. U takvim slučajevima, tokom nekoliko a najviše deset dana jelovnik treba da bude uprošćen. Za to vreme jelovnik može da se sastoji od mrkog pirinča i ječma kuvanog u ekspres-loncu, jedne do dve šolje miso supe, male činijice polusušenog dajkona i lišća od dajkona koje je dugo (više od dva meseca) stajalo u turšiji, zajedno sa morskom solju i pirinčanim mekinjama, činijice povrća, kao što su luk, šargarepa i kupus, pirjanog na susamovom ulju, i nekoliko šolja čaja od banča granja. Međutim, taj uprošćeni jelovnik ne treba produžavati više od deset dana, osim pod kontrolom iskusnog makrobiotičkog konsultanta ili lekara.

— U slučaju gubitka apetita, pacijentu mogu svakog dana da se daju dve do tri činijice ispasiranog mrkog pirinča sa dodatkom gomašija (susamove soli), umeboši šljive ili teke. Taj pasirani pirinač može ponekad da se uzima i kao deo redovnog obroka integralnih žitarica.

OSTALE NAPOMENE

— Preporučuju se opšta fizička vežbanja i vežbe dubokog disanja, naročito napolju, na svežem vazduhu. Veoma su korisni i šijacu masaža i drugi postupci radi relaksacije i popuštanja svake fizičke i psihološke stagnacije i ukočenosti.

— Važno je da u stanu bude čist, svež vazduh, i radi toga je dobro da u svakoj sobi bude zelenih biljaka. U stanu treba da se održava cirkulacija vazduha čestim otvaranjem prozora.

— Nošenje pamučnog rublja i izbegavanje sintetičkih tkanina dobro je za bolji metabolizam kože, a pospešuje i protok energije kroz telo.

— Izbegavajte izlaganje veštačkom elektromagnetskom zračenju. Svedite na minimum uobičajene električne aparate koji se drže u ruci. Ako možete da birate, radite i živite u nekoj oblasti koja je udaljena od nuklearnih instalacija.

LIČNO ISKUSTVO

RADIJACIONA BOLEST

U vreme kada je, na dan 9. avgusta 1945, prva plutonijumska atomska bomba bačena na Nagasaki, dr Tacuiširo Akizuki (Tatsuichiro Akizuki) bio je upravnik odeljenja za interne bolesti u Bolnici sv. Franje u Nagasakiju. U svojoj knjizi dr Akizuki objašnjava na koji je način uspeo da mnoge koji su preživeli atomsko bombardovanje spase od radijacione bolesti i od raka krvi:

„Devetog avgusta 1945. godine bačena je atomska bomba na Nagasaki. Smrtonosno atomsko zračenje proširilo se nad porušenim gradom. Za mnoge, to je bila užasna smrt. Kod nekih se dogodilo čudo. Niko od bolničkog osoblja nije oboleo niti umro od radijacije. Bolnica je bila udaljena samo jednu milju od centra eksplozije. Moj pomoćnik i ja pomagali smo mnogim žrtvama koje su patile od posledica eksplozije bombe. U bolnici se nalazila velika zaliha misa i tamarija. Imali smo u skladištu i mnogo pirinča i vakamea (alga koja se koristi u pripremanju supe od kosti i za ukuvavanje u miso supu). Ja sam i pre bombardovanja izvesno vreme hranio svoje saradnike mrkim pirinčem i miso supom. Niko od njih nije patio od posledica atomskog zračenja. Verujem da je to bilo zbog toga što su jeli miso supu.

Na dan 10. avgusta u 8 časova ujutro bolnica „Uragami" bila je još u plamenu. Bilo je pravo čudo što u bolnici nije bilo ljudskih žrtava. Ja sam u 9 časova ujutro nastavio da lečim bolesnike, moleći se Bogu, jer nisam mogao da shvatim šta se događa. Naše zalihe lekova bile su male. Osoblje u bolničkoj kuhinji je, kao i obično, pripremalo hranu koja se sastojala od mrkog pirinča, miso supe sa hokaido bundevom i vakame algama za dva obroka, koje su pacijenti primali dvaput dnevno, u 11 sati pre podne i u 5 po podne. Raznosili smo na poslužavnicima mrki pirinač i našim smrknutim susedima i povređenima.

U to vreme, američki naučnici su govorili da u centru zone eksplozije ljudi neće moći da žive tokom narednih 75 godina. Mi se nismo obazirali na to zastrašujuće mišljenje i nastavili smo, u slamnim sandalama, da idemo ulicama Nagasakija već sutradan posle eksplozije, da bismo posetili nastradale u njihovim domovima.

Trećeg dana, broj povređenih koji su smešteni u kliniku se povećao: njima su krvarile desni, a imali su i dijareju i krvarenje, mada bez znakova ozbiljnijeg ranjavanja. Pacijenti su najčešće govorili: ‚Evo, krvarim zbog toga što sam udisao otrovni gas.' Ljubičaste mrlje od unutrašnjeg krvarenja mogle su se videti na koži i na membranama. Pitao sam se: da li je to dizenterija ili purpura? Bilo je veoma čudno to što osobe sa ovim simptomima nisu imale opekotine. To se dogodilo u senci, u trenutku eksplozije. Sada znamo da su to, u stvari, bili znaci prvog stadijuma radioaktivnog zagađenja...

Odlučio sam da isprobam svoj metod — korišćenje miso supe, neglaziranog mrkog pirinča i soli. Šećer je otrov za krv. Ja sam uporno i neprestano ubeđivao u to ljude oko sebe, mada lično nisam bio nikakav stručnjak za te stvari. Nisam poznavao ni modernu biofiziku, ni nuklearnu biologiju; tada još nije bilo ni knjiga ni naučnih radova o radijacionoj bolesti... Nisam imao ni pojma kakvo zračenje atomska eksplozija može da proizvede. Postavio sam dijagnozu i rezonovao ovako: to je možda radijum, rendgensko zračenje, ili gama-zraci, koji verovatno uništavaju hematogeno tkivo i koštanu srž u ljudskom organizmu.

Kuvarima i kuhinjskom osoblju sam strogo naredio da pripremaju za obroke samo neglazirani mrki pirinač sa nešto soli, i gustu

slanu miso supu, i da potpuno izostave šećer. Kad god bi prekršili moja uputstva, grdio sam ih nemilosrdno: ,Nikad ne koristite šećer, niti bilo kakve slatkiše, jer šećer će uništiti krv.'

Moj metod korišćenja minerala omogućio mi je da se održim u životu i da svu svoju energiju unesem u posao koji sam obavljao kao lekar. Možda to i nije bila fatalna doza radioaktivnosti, ali bilo kako bilo, brat Ivanaga, prečasni Nogući, glavna sestra gospođica Murai, ja i ostali članovi bolničkog osoblja i pacijenti i dalje smo živeli na smrtonosnom pepelu bombardovanih ruševina. Zahvaljujući tome što smo se hranili solju i mineralima, svi smo mogli da se iz dana u dan brinemo o ljudima, savlađujući zamor i simptome radijacione bolesti, i preživeli smo katastrofu bez ikakvih tragova teških simptoma radioaktivnosti."

Pored svedočenja dr Akizukija, postoje i druge izjave preživelih stanovnika Nagasakija i Hirošime, koji su se izlečili od radijacione bolesti, keloidnih tumora i drugih ozbiljnih posledica bombardovanja. Izvor: T. Akizuki, *Documentary of A-Bombed Nagasaki (Svedočanstva o atomski bombardovanom Nagasakiju)*, Nagasaki Printing Co., 1977; Ida Honorov (Ida Honoroff) „A Report to the Consumer" („Izveštaj za potrošače"), maja 1978; Hideo Ohmori, „Report from Japan" („Izveštaj iz Japana"), *A Nutritional Approach to Cancer (Dijetetski prilaz raku)*, Boston, Fondacija Istok Zapad 1977, str. 28—32.

17.

Rak jetre

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, 10.000 Amerikanaca umreće tokom 1983. godine od raka jetre. Pojaviće se 13.300 novih slučajeva ove bolesti, od koje će oboleti gotovo jednak broj muškaraca i žena. U SAD na ovu bolest otpada oko 2 odsto slučajeva primarnog raka, a jetra je i česta lokacija metastaza iz drugih delova probavnog trakta, grudi i pluća. Veća je učestalost raka jetre u Aziji. U Kini, rak jetre jedan je od tri najčešća oblika raka, a takođe je veoma rasprostranjen u Filipinima, Honkongu i Papui Novoj Gvineji.

Polovina svih slučajeva raka jetre u SAD otpada na *hepatome*, tumore koji zahvataju epitelijalni sloj oba režnja jetre, i na *holangiokarcinome*, koji počinju u žučnim kanalima i šire se na samu jetru. Među ostale oblike ove bolesti spadaju *hemangiosarkomi* ili mešoviti tumori ćelija sarkoma i proširenih krvnih sudova; *mešoviti sarkomi*, koji se šire na druge delove jetre i limfne čvorove u neposrednoj blizini pluća i mozga; *hepatoblastomi*, retki granularni tumori, koji se pojavljuju kod dece; i *adenokarcinomi*, tumori žlezda koji se razvijaju u žučnim kanalima.

Većina obolelih od raka jetre umire u roku od šest meseci posle postavljanja dijagnoze, usled otkazivanja jetre. Savremeni medicinski tretman obično zahteva totalnu hepatičku lobektomiju, hirurški zahvat kojim se odstranjuje tumor i deo zdravog tkiva ili celo zdravo tkivo jednog režnja jetre. Kod slučajeva raka jetre gde je operacija nemoguća, primenjuje se posebna tehnika hemoterapije: hepatička arterijska infuzija. Taj postupak se sastoji u stavljanju katetera direktno u krvne sudove koji vode u jetru, da bi se lekovi koncentrisali u tom organu.

STRUKTURA

Jetra se nalazi na desnoj strani trbušne duplje, iznad creva, a u susedstvu želucu, žučnog mehura i pankreasa. Otprilike iste veličine kao i mozak, jetra teži otprilike 1,35 kg i upravlja mnogim probavnim cirkulatornim i ekskrecionim funkcijama. Među mnoge zadatke koje jetra obavlja spadaju filtriranje toksina iz krvi; stvaranje i prenošenje žuči; kontrolisanje nivoa šećera; pretvaranje ugljenih hidrata, masnoća i proteina jednih u druge i proizvodnja hormona i enzima. U tradicionalnoj istočnjačkoj medicini jetra je, zbog svojih komandnih funkcija, poznata kao „general" u organizmu. Da se poslužimo jednom modernom metaforom, možemo je uporediti s „agencijom za ekološku zaštitu" našeg

tela, koja signalizuje kakav je kvalitet prirodne sredine u našem organizmu i neutrališe sve štetne supstance. Bez jetre čovek ne može da živi. Međutim, čak i ako se 80 odsto ovog organa odstrani, preostali deo će nastaviti da funkcioniše, a nedostajući deo često se regeneriše.

UZROK RAKA

Ispumpan iz srca, deo krvi prelazi u organe za varenje, gde kiseonik ulazi u tkiva, a hrana koja je apsorbovana nastavlja varenje. Taj metabolizovani materijal iz creva i želuca odlazi direktno u jetru. Tu se očisti od nečistoća, a onda biva ubačen u krvotok. Zdrava jetra može kontinuirano da filtrira relativno veliku količinu toksičnih supstanci koje ulaze u telo. Jetra, npr., može da neutrališe otprilike 9 grama alkohola na čas. Međutim, posle više godina neuravnoteženog unošenja hrane i pića, jetra može da otekne, odnosno da postane tvrda i da izgubi svoju prirodnu sposobnost funkcionisanja.

Kao kompaktan, aktivan i centralni organ, jetra je po svojoj strukturi jang, pa stoga nju naročito pogađa prekomerno unošenje govedine, svinjetine, živinskog mesa, jaja, mlečnih proizvoda, soli i drugih veoma jang namirnica. Ali, mada su poremećaji jetre najčešće jang porekla, simptomi mogu da budu ubrzani ekspanzivnim jin supstancama, kao što su alkohol, namirnice sa mnogo masti i ulja, proizvodi od brašna, šećer, tropsko voće i povrće, sirova hrana i stimulansi.

Dovoljno je razmotriti metabolizam masnoća, pa da shvatimo mehanizam degenerativnog oboljenja i formiranja tumora, uključujući rak jetre, na ćelijskom nivou. Lipidi su zajednički naziv za masnoće, ulja i masne supstance, kao što su masne kiseline, holesterol i lipoproteini. Masnoće se na sobnoj temperaturi nalaze u čvrstom stanju, dok su ulja tečna. Čvrsti lipidi najčešće imaju više zasićenih masnih kiselina; one su, po sastavu, dugi lanci atoma ugljenika i vodonika, sa jednim molekulom kiseonika na jednom kraju. Zasićene masne kiseline su vezane s atomima vodonika ili zasićene njima. Nezasićenim masnim kiselinama nedostaje najmanje jedan par atoma vodonika. Polinezasićene masne kiseline su one kojima nedostaje više od jednog para.

Masne kiseline su gradivni materijal od kojih se sastoje masnoće, kao što su prosti šećeri osnovne jedinice ugljenih hidrata. Da bi pomogla u varenju masnoća, koje su nerastvorljive u vodi i stvaraju velike kapi, jetra luči žuč, žućkastu tečnost uskladištenu u žučnom mehuru. U crevima žuč služi tome da stvori emulziju od masnoća i da omogući probavnim enzimima da ove razlože na masne kiseline i glicerol.

Lipidi su bitni za varenje, ali mogu da budu štetni po organizam, što posebno važi za zasićene kiseline, kao što je stearinska kiselina, sadržana u životinjskim tkivima, koja oblaže crvena krvna zrnca, blokira kapilare i lišava srce kiseonika. Jedan od glavnih sastojaka lipida je holesterol, supstanca koja se prirodno nalazi u organizmu, gde doprinosi održavanju ćelijskih zidova, služi kao prethodnik žučnih kiselina i vitamina D i, takođe, kao prethodnik nekih hormona. Holesterola nema u biljnim namirnicama, ali je sadržan u svim proizvodima životinjskog porekla naročito u mleku, žumancetu jajeta i u mlečnim proizvodima.Pošto je ho-

lesterol nerastvorljiv u krvi, on prianja za jedan protein koji je rastvorljiv da bi ga ovaj raznosio po organizmu; tako nastaje kombinacija koja se naziva lipoprotein. Međutim, prekomerni holesterol u krvotoku teži da se nataloži u zidovima arterija i najzad, u vidu naslaga, izaziva sužavanje arterija i smanjuje protok krvi. Normalno je da limfa apsorbuje masnoće, koje blizu srca ulaze u krvotok, jedan deo će na kraju biti deponovan u jetri. Te uskladištene masnoće, naročito one koje potiču od mesa i mlečnih proizvoda, obično su glavni izvor poremećaja jetre, koji kulminiraju u nastanku raka jetre.

Usled sve veće svesti javnosti o postojanju veze između holesterola, zasićenih masnoća i srčanih oboljenja, mnogi ljudi su prešli na nezasićene masnoće i ulja, uključujući biljnu mast za kuvanje, majonez, margarin, prelive za salatu i veštačke pavlake i namaze. Međutim, nezasićene masnoće služe redistribuciji holesterola iz krvi u tkiva, i u kombinaciji sa kiseonikom stvaraju slobodne radikale. Ovi su nestabilne i visoko reaktivne supstance, koje mogu da stupe u interakciju sa proteinima i da uzrokuju gubitak elastičnosti tkiva i opšte slabljenje ćelija. Medicinske studije pokazuju da polinezasićeni lipidi, u stvari, ubrzavaju razvoj tumora više nego zasićene masnoće i ulja.

I integralne žitarice sadrže polinezasićene masnoće, ali ove se u prirodnom stanju nalaze u ravnoteži s odgovarajućom proporcijom vitamina E i selena, koji se obično gube tokom procesa rafinisanja. Slično tome, nerafinisana ulja za kuvanje (u kojima je sačuvan vitamin E) su namirnice u čijem sastavu postoji ravnoteža i, ako se koriste u umerenim količinama, doprineće pravilnom metabolizmu.

Jetra takođe reguliše količinu šećera u krvi. Ona pretvara svaki višak šećera u skrob nazvan glikogen, koji se skladišti u jetri. Kada je nivo šećera u krvi nizak, jetra pretvara glikogen ponovo u šećer i šalje ga u krvotok da bi ishranio ćelije organizma. Ako se naša glavna hrana sastoji od složenih ugljenih hidrata, kakvi su cela zrna žitarica, ti će se oblici skroba sporo razlagati na molekule šećera, pa će ih tako apsorbovati creva i preuzeti jetra. Ali, ako veliki deo naše hrane uzimamo u obliku prostih ugljenih hidrata, kao što su rafinisane žitarice, voće, sukroza ili med, do razlaganja dolazi već u želucu, što ima za posledicu oslobađanje jakih kiselina i brzo prebacivanje velikih količina šećera u jetru. Ukoliko je u jetri već uskladišteno suviše šećera u obliku glikogena, ili ako je jetra, usled hronične zloupotrebe, oslabljena, prekomerni šećer će otići u krvotok i postati dodatni faktor u slabljenju organizma.

Rak jetre je kulminacija hroničnog oboljenja jetre, a njemu mogu da prethode hepatit, žutica i ciroza. Kao što smo videli, iako je rak jetre u osnovi jang oboljenje, njegov nastanak ubrzavaju namirnice koje sadrže hemijske dodatke, zaštitna sredstva ili pesticide. Interesantno je primetiti da se učestalost hepatoma naglo povećala za poslednjih trideset godina. Od 1907. do 1954. u medicinskoj literaturi bilo je poznato samo 67 slučajeva ove bolesti. U tom periodu bila su u Mejo (Mayo) klinici dijagnostikovana samo četiri takva slučaja. Izgleda da je hepatom, oblik raka jetre koji pogađa epitelijalno tkivo, u vezi s ogromnim povećanjem potrošnje jin namirnica posle drugog svetskog rata. Među ovima se nalaze sladoled, gazirana pića, citrusno voće, ledeni napici, prerađene i veštačke namirnice, beli hleb i niz lekova i droga koji se daju na recept ili

dobijaju bez recepta, među kojima i aspirin, kontraceptivne pilule i marihuana. Sada svake godine nekoliko hiljada Amerikanaca oboleva od hepatoma.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

U šesnaestom veku, renesansni anatom Gabrijel Falopijus (Gabriel Fallopius), koji je opisao jajnike, i po kome su falopijski vodovi dobili ime, doveo je u vezu maligne tumore sa neuravnoteženom ishranom i sa nepravilnom funkcijom jetre. „Stvarni uzrok raka je, međutim, odliv žučnog soka, jer taj tumor može da nastane samo u slezini i jetri, usled zagušenja, zbog toga što se tamo taj sok stvara... uzrok odliva je pogrešna mešavina telesnih sokova usled loše ishrane..." Među namirnicama koje pominje kao moguće uzroke raka nalaze se govedina i slane i gorke namirnice. Izvor: L. Dž. Reter (L. J. Rather), *The Genesis of Cancer: A Study in the History of Ideas (Geneza raka: studija iz istorije ideja),* Baltimore, John Hopkins University Press, str. 17, 1978.

— Godine 1928, u Bilefeldu, Nemačka, dr Maks Gerson (Max Gerson) je saopštio da je izlečio jedan slučaj raka žučnih kanala pomoću ishrane zasnovane na integralnim žitaricama, koja je isključivala meso, belo brašno, alkohol, kafu, čaj, začine, duvan i medikamente. Dr Gerson je zatim posvetio svoj život dijetetskom prilazu lečenju raka. On je 1941. izbegao iz nacističke Nemačke i u Njujorku osnovao kliniku za rak. Nekoliko godina kasnije, svedočio je pred jednim komitetom američkog Kongresa i predlagao vraćanje tradicionalnoj ishrani da bi se stopa raka, koja je bila u porastu, ponovo svela na što manju meru. Sumirajući svoja 25-godišnja istraživanja o lečenju raka, on je napisao: „Rak nije lokalna, nego opšta bolest, uzrokovana uglavnom trovanjem naših namirnica, koje dolaze sa modernih poljoprivrednih dobara i iz prehrambene industrije." Lečeći obolele od raka, on je zaključio da je dezintoksikacija jetre ključ za stimulisanje prirodnog imuniteta tela. „U bliskoj budućnosti", predviđao je, „bolnice i klinike za hronične degenerativne bolesti i rak biće manje-više prinuđene da koriste voće i povrće gajene metodima organskog baštovanstva..." Izvor: Dr Maks Geron (Max Geron), *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases (Terapija za rak: rezultati postignuti u pedeset slučajeva),* Del Mar, Clif., Toptality Books, 1958.

— Godine 1945, dr Albert Tanenbaum (Albert Tannenbaum) je saopštio da su spontani hepatomi kod mužjaka miševa reagovali kako na restrikciju kalorija, tako i na ishranu sa velikim sadržajem masnoća. Kod miševa čija je ishrana imala nizak nivo masnoća nađeni su tumori jetre u 9 odsto slučajeva, a kod onih sa veoma masnom ishranom u 35 odsto slučajeva. Izvor: A. Tanenbaum (A. Tannenbaum), „The Dependence of Tumor Formation on the Composition of the Caloric-Restricted Diet as Well as on the Degree of Restriction" („Zavisnost formiranja tumora od sastava ishrane s ograničenim sadržajem kalorija kao i od stepena tog ograničenja"), *Cancer Research,* 5: 616-25.

— Godine 1949, dr Tanenbaum i Herbert Silverstoun (Herbert Silverstone) izvestili su Nacionalni institut za rak da je razvoj spontanih

tumora jetre kod miševa bio ubrzan povećanjem sadržaja proteina u njihovoj ishrani. Kod miševa čija je ishrana bila bogata kazeinom, vrstom proteina koji se nalazi u mleku i mlečnim proizvodima, nađeni su tumori u 61 odsto slučajeva, u poređenju sa 11 odsto kod miševa čija je ishrana bila zasnovana na žitaricama. Izvor: A. Tanenbaum i H. Silverston (A. Tanennbaum H. Silverstone), „Effects of Varying the Proportion of Protein (Casein) in the Diet". („Efekti različitih proporcija proteina (kazeina) u ishrani"), *Cancer research* 9 : 162—73.

— Godine 1955, fiziolog Kasper Blond opisao je progresivni razvoj oboljenja u probavnom traktu, koji je kulminirao u raku jetre, kao međusobno povezane, a ne izolovane fenomene i okarakterisao rak kao oboljenje koje potiče od nepravilne ishrane, naročito od prekomerne potrošnje životinjskih namirnica. „Sindrom poremećaja metabolizma koje mi nazivamo ezofagitis, gastritis, duodenitis, gastrični i duodenalni čir, holecistitis, holangitis, pankreatitis, proktitis i slično, predstavlja samo etape jednog dinamičnog procesa, koji počinje sa otkazivanjem jetre i portalnom hipertenzijom, a završava se cirozom jetre i rakom." Izvor: Dr Kasper Blond, *The Liver and Cancer (Jetra i rak)*, Bristol, England, John Wrigh & Sons, str. 136, 1955.

— Hlordan i heptahlor, hemijski pesticidi koji su međusobno srodni, prouzrokovali su prilikom laboratorijskih testova 1969. godine rak jetre, aplastičnu anemiju i leukemiju. Ovi insekticidi su prvobitno upotrebljeni za đubrenje tla pod kukuruzom; hemijski ostaci iz njih ulaze u lanac ishrane i mogu se naći u većini američkih mlečnih proizvoda, mesu, živinskom mesu i ribi. Godine 1974, američka Agencija za zaštitu prirodne sredine obustavila je njihovo korišćenje za većinu useva, ali oni se i dalje koriste za suzbajanje termita i njima se prskaju ananas, jagode i citrusno voće na Floridi. Godine 1982, u Honoluluu, heptehlor kojim je prskan ananas pojavio se u mleku i sladoledu proizvedenim u tom gradu, pa i u majčinom mleku. Zbog toga su morali da bace sve rezerve mleka na ostrvu Oahu. Izvor: Semjuel S. Epstin (Samuel S. Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka)*, New York, Doubleday, str. 271-81, 1979, i *Boston Globe*, 8. april 1982.

— Japanski istraživači su 1972. godine saopštili da su prilikom laboratorijskih eksperimenata zapazili da morske alge vakame, koje u Aziji predstavljaju obično jelo, sprečavaju ponovno apsorbovanje holesterola od strane jetre i creva. Druga ispitivanja su pokazala da i hidžiki alge i šiitake pečurke snižavaju holesterol u serumu i poboljšavaju metabolizam masnoća. Izvor: N. Iritani i S. Nogi, „Effects of Spinach and Wacame on Holesterol Turnover in the Rat" („Efekti spanaća i vakame na metabolizam holesterola kod pacova"), *Atherosclerosis*, 15: 87-92.

— Godine 1975, istraživači su podneli saopštenje o korelaciji između učestalosti raka jetre i potrošnje krompira po jednom stanovniku u više od dvadeset zemalja. Izvor: B. Armstrong i R. Dol (R. Doll), „Environmental Factors and Cancer Incidence and Mortality in Different Countries, with Special Reference to Dietary Practices" („Sredinski faktori i učestalost raka kao i smrtnost od raka u raznim zemljama, sa posebnim osvrtom na dijetetske prakse"), *International Journal of Cancer*, 15 : 617-31.

— Godine 1976, naučnici su izvestili o više od 250 slučajeva raka jetre i drugih tumora kod žena koje su koristile kontraceptivne pilule. Ispitivanja su pokazala da se rizik od adenoma povećava za više od pet puta posle pet godina uzimanja pilule, a dvadeset i pet puta posle devet godina oralne kontracepcije. Izvor: H. A. Edmondson i saradnici, „Liver-Cell Adenomas Associated with Use of Oral Contraceptives" („Adenomi ćelija jetre povezani sa korišćenjem oralnih kontraceptivnih sredstava), *New England Journal of Medicine*, 294: 470-72.

— Godine 1978, ispitivanja su pokazala da su eksperimentalne životinje koje su 20 odsto kalorija primale u vidu sukroze dobile rak jetre. Ishrana ovih miševa sadržala je istu proporciju šećera koju uzima prosečni Britanac. Izvor: B. Hanter (B. Hunter) i saradnici, *Tumorgenicity and Carcinogenicity with Xylitol in Long-Term Dietary Adjustments in Mice (Pojava tumora i karcinoma pod uticajem ksilitola pri dugoročnom dijetetskom delovanju kod miševa),* Huntington, England, Huntington Research Center.

— Prekomerna potrošnja alkohola, naročito kod pušača, može dovesti do raka usne šupljine, jednjaka, grla, grkljana i jetre, prema saopštenju direktora Nacionalnog instituta za rak. Izvor: dr Artur Apton (Arthur Upton), Svedočenje pred Potkomitetom za ishranu Odbora za poljoprivredu, ishranu i šumarstvo Senata SAD, 96. Kongres, 2. oktobra 1979.

— Azo boje, kategorija veštačkih boja koje se koriste u proizvodnji industrijskih prehrambenih artikala i kozmetike, istraživači su doveli u vezu sa tumorima kod eksperimentalnih životinja, naročito sa rakom jetre. Među prerađenim prehrambenim artiklima koji sadrže azo boje nalaze se karamele, punjene čokolade i drugi jevtini slatkiši; bezalkoholna pića, veštački napici sa voćnim ukusom; želei, džemovi, marmelade; kompoti od voća, sosovi, voćni želatini, voćni jogurti; sladoled; razne vrste fila za pite, pudinga, karamel-krema; razne vrste šlaga, slatki prelivi, krekeri, keks sa sirom, čips, smese za kolače i kolačiće, smese za vafle i palačinke, makaroni i špageti od rafinisanog brašna; majonez, prelivi za salatu; kečap, senf i neke supe u kesi i u konzervama. Testovi na karcinogenost izvršeni su najpre na kunićima 1906. godine, a zatim na glodarima 1924. i 1934. Izvor: Rut Vinter (Ruth Winter), *Cancer Causing Agents: A Preventive Guide (Prouzrokovači raka: Uputstva za predupređenje),* New York, Crown, 1979.

— Mormoni, koji obično imaju uravnoteženu ishranu, veoma bogatu integralnim žitaricama, povrćem i voćem, sa umerenim količinama mesa, a vrlo malo stimulansa i duvana, za oko 45 odsto ređe obolevaju od raka jetre nego drugi Amerikanci, što proizlazi iz jedne epidemiološke studije iz 1980. godine. Izvor: Dž. E. Engstrom (J. E. Engstrom), „Health and Dietary Practices and Cancer Mortality among California Mormons" (Zdravlje, dijetetske prakse i smrtnost od raka kod kalifornijskih mormona"), u knjizi Dž. Kernsa (J. Cairns) i saradnika (izd.), *Cancer Incidence in Defined Populations, Banbury Report* 4, Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory, str. 69-90.

— Godine 1980, istraživači su izvestili da se kod miševa koji su bili izloženi ekstraktu crnog bibera razvilo znatno više tumora, naročito tumora jetre, pluća i kože nego kod kontrolnih životinja. Učestalost obo-

ljevanja kod miševa tretiranih biberom bila je 77 odsto, u odnosu na 11 odsto kod kontrolnih životinja. Autori su zabeležili da u SAD potrošnja bibera po jednom stanovniku iznosi 280 miligrama dnevno i sugerisali da je ovo prvi eksperiment koji omogućava eventualno dovođenje u vezu uzimanja ovog začina sa pojavom raka. Izvor: Dž. M. Konkon (J. M. Concon) i saradnici, „Black Pepper Evidence of Carcinogenicity" („Crni biber. Svedočenje o karcinogenosti"), *Nutrition and Cancer,* 1(3): 22-26.

— Istraživači su trihloroetilen (TCE), hemikaliju koja se koristi u kafi bez kofeina, doveli u vezu sa rakom jetre kod miševa. Ova supstanca se koristi i za anesteziju u akušerstvu. Godine 1982. otkriveno je da i zamena za ovu supstancu, metilen-hlorid, uzrokuje rak kod laboratorijskih životinja. Izvor: Tomas H. Korbet (Thomas H. Corbett), *Cancer and Chemicals (Rak i hemikalije),* Chicago, Nelson-Hall, str. 182, 1977, i Bilten Gradskog instituta za ishranu, 15. jul 1982.

— Toksafen, najčešće korišćeni insekticid u SAD, uzrokuje znatno povećanje učestalosti raka jetre kod laboratorijskih životinja, kako su pokazali testovi obavljeni u Nacionalnom institutu za rak. Ova supstanca se koristi za zaštitu raznih useva, među kojima se nalaze kukuruz, pšenica, soja, kikiriki, zelena salata i paradajz, i za zaštitu stoke od insekata. Ostaci ove hemijske supstance dospeli su u mnoga američka jezera, reke i vodene puteve, natložili se u tkivima riba, ostriga, račića i drugih morskih organizama. Godine 1982, Agencija za zaštitu prirodne sredine zabranila je korišćenje ove supstance za većinu dotad uobičajenih namena. Izvor: *Boston Globe,* 19. oktobar 1982.

DIJAGNOZA

Moderna medicina koristi razne tehnološke metode za dijagnostiku raka jetre. Među ovima se nalaze analize krvi, rendgenski pregledi, tomogrami, CAT-skenerski pregledi, skenerski pregledi jetre, angiogram i radiološka invazija pomoću katetera. Ako se sumnja na tumor, posle ovih testova vrši se biopsija pomoću igle. Lekari primenjuju i eksploatornu laparotomiju, prilikom koje se hirurškim zahvatom otvara trbušni zid radi ispitivanja unutrašnjih organa, da bi se utvrdilo da li je u pitanju primarni tumor ili metastaza iz nekog drugog dela tela. Danas, u oko 74 odsto slučajeva raka jetre, bolest se u vreme kada biva otkrivena već proširila sa prvobitne lokacije na sve delove tela.

Stanje jetre može da se dijagnostikuje jednostavno, bezbedno i tačno metodima tradicionalne istočnjačke medicine. Potencijalni razvoj poremećaja jetre, uključujući rak, može da se utvrdi blagovremeno, što omogućava preventivne, odnosno korektivne dijetetske mere. Najpre, možete sami da ispitate stanje jetre na sledeći način: Stavite prste ispod rebara sa desne strane. Ako tu osetite bol, ili ne možete da stavite prste duboko ispod rebara, znači da vam je jetra otečena. Trebalo bi da možete da stavite četiri prsta, a da pri tom ne osetite bol ni jak otpor.

Radi preciznije dijagnoze, pažljivo posmatrajte centralni region čela neposredno iznad nosa i između obrva. Taj deo u tradicionalnoj istočnjačkoj fiziognomici odgovara jetri. Ako se ovde pojave vertikalne linije ili bore, to je znak sluzi i masnoće koja se nagomilava u jetri, kao

i povećanja ili stvrdnuća tog organa. Što su bore dublje i duže, to je stanje ozbiljnije. Ako se pojavi samo jedna ili dve linije, to znači da je jetra tvrđa ili krića nego u normalnom stanju, usled uzimanja prekomerne soli, hrane životinjskog porekla i drugih jang supstanci, kao i usled uzimanja suvišne hrane. Međutim, ako je koža oko tih linija naduta, uzrok je tome uzimanje suviše jin hrane, kao što su alkohol, šećer, droge, masna, uljana hrana i prerađene ili veštačke namirnice.

Bubuljice u predelu iznad nosa ukazuju na naslage tvrde masti u jetri, ili na stvaranje kamena u žuči usled preteranog uzimanja životinjske masnoće, pored ostalog i mlečnih proizvoda. Ako je koža u toj oblasti, a katkad i iznad obrva, suva i ljušti se, to govori o preteranoj potrožnji masnoća i ulja životinjskog ili biljnog porekla, zajedno sa proizvodima od brašna, i o nedostatku odgovarajućih integralnih žitarica i kuvanog povrća. Ako se u toj oblasti nalaze bele ili žute mrlje, kao i vertikalne linije, veoma je verovatno da se u jetri razvija cista ili tumor, odnosno kamen u žučnom mehuru.

Sastav i boja kože takođe ukazuju na stanje unutrašnjih organa. U slučaju poremećaja u funkciji jetre, uljasta koža ukazuje na anomalije u jetri, žučnom mehuru ili uopšte u probavnom sistemu usled prekomerne potrošnje uljanih namirnica životinjskog ili biljnog porekla. Žute nijanse u očima, na usnama, šakama, stopalima i drugim predelima tela ukazuju na poremećaje usled unošenja suviše jang hrane, uključujući meso, jaja, ribu, živinsko meso i so. Plavkastosiva boja, naročito na obrazima, govori o hroničnoj tvrdoći jetre, uzrokovanoj unošenjem jang hrane životinjskog porekla, pri čemu je stanje još otežano unošenjem šećera, alkohola, stimulansa i drugih krajnje jin namirnica. Stvaranje tumora može se u načelu poznati po zelenoj nijansi u boji kože. Kad je u pitanju rak jetre, ova boja se često pojavljuje duž nekog dela meridijana jetre, naročito u onom delu koji se proteže od unutrašnje strane nožnog palca duž unutrašnje strane noge sve do oblasti ispod kolena. Ako se zelena boja pojavi na četvrtom nožnom prstu i proteže ka prednjoj strani stopala ispod skočnog zgloba, to ukazuje na razvijanje raka jetre, čira dvanaestopalačnog creva, ili kamena u žuči.

DIJETETSKE PREPORUKE

Glavni uzrok raka jetre je prekomerna potrošnja namirnica životinjskog porekla, naročito onih koje su veoma bogate proteinima i masnoćom, kao i stimulansa, aromatičnih namirnica i napitaka, alkohola i raznih hemijskih dodataka jelima. Sve te namirnice i napitke treba izbegavti. Rafinisano brašno i proizvode od brašna, čak i ako su biljnog porekla, treba odstraniti da bi se sprečilo stvaranje sluzi. Treba ograničiti i uzimanje biljnih ulja, mada su većina njih po svom sastavu nezasićene masnoće, a dopušteno je samo povremeno korišćenje nerafinisanog susamovog, kukuruznog i drugih visokokvalitetnih ulja. Opšte uzev, prekomerno unošenje hrane i pića — čak i kad su u pitanju zdrave, prirodne namirnice bez hemijskih dodataka — treba izbegavati. Sve namirnice koje rashlađuju telo, uključujući voćne sokove, bezalkoholne napitke, ledena pića i sladoled, treba izbegavati. Uzdržite se i od prekomernog

unošenja soli i slanih namirnica, kao i od prekuvanog povrća. Sve vrste povrća tropskog porekla, i one koje danas uspevaju u umerenim zonama, uključujući krompir, sladak krompir, jam, paradajz, plavi patlidžan i avokado, treba odstraniti. Valja izbegavati i tropsko voće i sokove, kao i začine kakvi su senf, biber i kari; isto važi za sve stimulišuće dodatke jelima i napitke, pored ostalih mentu, pepermint i druge biljne čajeve, sva alkoholna pića, kafu i crni čaj.

Evo i opštih preporuka za svakodnevnu ishranu:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica. Preporučuju se sve vrste integralnih žitarica, s tim što su mrki pirinač i ječam naročito preporučljivi za svakodnevnu potrošnju. Ostale žitarice mogu se uzimati s vremena na vreme, osim heljde i proizvoda od heljde, koje tokom nekoliko meseci treba izbegavati. Žitarice treba kuvati u ekspres-loncu, na vodi i sa malo morske soli. Proizvode od pečenog brašna, kao što su hleb, palačinke i kolačići, treba izbegavati, jedino što pacijent, ukoliko želi, može povremeno da uzima beskvasni hleb od integralne pšenice ili integralne raži. Mada griz i testeninu od heljde u početku valja izbegavati, pacijent može da uzima testeninu i rezance od integralne pšenice, ako to poželi, nekoliko puta nedeljno.

— Pet do 10 odsto supe. Preporučuje se svakodnevno uzimanje jedne do dve činijice miso supe, lako kuvane, sa ukuvanim algama. Miso može ponekad da se zameni tamari sosom od soje, pri čemu jedan i drugi treba uzimati u maloj količini, a jedan i drugi treba da budu prirodno fermentirani tokom jedne i po godine ili duže. Ponekad se u supu od ječma ili ovsa mogu ukuvati alge ili povrće. I druge žitarice mogu, s vremena na vreme, da se dodaju supi.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Najveći deo povrća u ishrani treba da čini lako kuvano zeleno ili belo lisnato povrće. Jela od povrća mogu da se kuvaju na različite načine, uključujući kuvanje na pari i u vodi. Treba izbegavati upotrebljavanje ulja za pirjanje i prženje. Međutim, ako pacijent poželi, može nekoliko puta nedeljno da pojede malu količinu povrća pirjanog na susamovom ili kukuruznom ulju. Dva do tri puta nedeljno može da pojede i malo sveže salate. Jela od povrća mogu da se začine morskom solju, tamari sosom od soje, ili misom, mada ove začine treba koristiti umereno, izbegavati jako slan ukus. Ponekad, kuvana salata ili sveža salata može takođe da se začini sirćetom od mrkog pirinča ili umeboši sirćetom, radi dobijanja kiselog ukusa.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Najbolje je koristiti za svakodnevnu ishranu mahunarke sitnog zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija. Mogu da se kuvaju sa malo vakame ili kombu algi, jesenjim bundevama, kestenom, ili lukom i šargarepom. Umesto mahunarki, pacijent može takođe da uzima proizvode od mahunarki, kao što su tempeh, nato ili tofu (kuvane, ne presne), i da ih jede u umerenim količinama, zajedno sa povrćem. Mahunarke i proizvode od mahunarki treba uzimati redovno, ali ne mora svakodnevno.

Do 5 odsto algi. Pored algi koje se ukuvavaju u supu, u neka jela od povrća i u jela od mahunarki, dva do tri puta nedeljno pacijent može da uzima lako kuvane arame, nori ili vakame alge kao prilog jelu. Alge mogu da se malo začine tamari sosom od soje i/ili sa malo sirćeta od pirinča; a mogu da se uzimaju i zajedno sa kuvanom ili svežom salatom.

Svu hranu životinjskog porekla uključujući i ribu i rakove, treba u početku izbegavati. Međutim, ako pacijent poželi, može ponekad da pojede, u vidu riblje čorbe sa povrćem, nemasnu belu ribu ili nepokretne školjke — kao što su kapice i ostrige — u miso supi zajedno sa povrćem i algama. Međutim, treba da izbegava rakove, kao što su škampi i jastozi, zbog toga što sadrže mnogo holesterola.

Voće i voćne sokove najbolje je izbegavati, mada pacijent, ako poželi, može da pojede kuvano ili sušeno voće, na primer jabuke, trešnje i jagode ili drugo slično voće u malim količinama. Ako pacijent poželi sveže voće, može da ga uzima u umerenim količinama, i retko, i to samo voće koje uspeva u oblasti umerene klime, koje raste u njegovom kraju i sazreva u isto godišnje doba u kome se i jede.

Ako poželi nešto slatko, kuvano povrće koje je prirodno slatko, kao što su jesenje tikve, kupus i šargarepa, ima prednost pred zaslađivačima. Međutim, pacijent može povremeno da uzima u malim količinama ječmeni slad, pirinčani sirup i druge zaslađivače na bazi žitarica.

Jezgrate plodove i buter od njih treba u početku da izbegava, ali povremeno može da uzima, kao meze, pržene semenke, na primer od susama, bundeve i suncokreta.

Oboleli od raka jetre može da jede sve uobičajene makrobiotičke začine. Međutim, važno je da ne uzima so u prekomernim količinama, a u nekim slučajevima mora upotrebu soli da svede na minimum.

Jedan posebni napitak, od kojeg će pacijent svakodnevno uzimati jednu do dve šolje, može da mu pomogne u popuštanju unutrašnje napetosti i da poboljša stanje jetre: to su kuvane šiitake pečurke. Reč je o čaju koji se pravi potapanjem jedne sušene šiitake pečurke, isečene na četvrtine, u izvorsku vodu, u kojoj se kuva sa jednom ili dve čajne kašičice struganog dajkona i jednom čajnom kašičicom tamari sosa od soje (ovo poslednje se dodaje radi ukusa). Šiitake pečurke i sveži dajkon mogu takođe češće da se ukuvavaju u miso supu ili dodaju jelima od povrća i uzimaju nekoliko puta nedeljno. Šiitake pečurke su korisne jer pomažu u razlaganju prekomernih životinjskih masnoća u telu.

Treba strogo izbegavati preteranu potrošnju jela i pića. Veoma dobro žvakanje hrane, sve dok svi sastojci ne postanu tečni dok se još drže u ustima, bitno je za poboljšanje zdravlja. Isto tako, pacijent ne sme da jede na tri sata pred spavanje. U pogledu ostale ishrane, uključujući svakodnevno uzimanje tečnosti, važe standardne preporuke koje su date u III delu ove knjige, gde se nalaze recepti iz jelovnika za predupređenje raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela knjige, bolesnici od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju moraju možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— U predelu jetre, spreda i pozadi, može da se stavlja flaster od taro krompira, koji se drži tri do četiri sata, s tim što se pre toga na to mesto stavlja topao oblog od đumbira, koji se drži pet do deset minuta. Ti

oblozi će dovesti do povlačenja tumora ili do smanjenja otvrdnuća jetre i poboljšaće opšte stanje pacijenta.

Trljanje celog tela veoma vrućim peškirom koji je bio umočen u vodu sa struganim đumbirovim korenom pomaže u podsticanju bolje cirkulacije.

— Bolovi u jetri, spreda ili pozadi, i u nekim predelima duž kičme, mogu se ublažiti flasterom od taro krompira, čijem stavljanju prethodi oblog od đumbira, kao što je već opisano.

— U slučaju smanjejna ili gubitka apetita, pacijent može da jede krem od mrkog pirinča sa malom količinom dodatka za začinjavanje jela, kao što su gomašio (susamova so), teka ili umeboši šljiva. Dobro je takođe da mu se daje lako začinjena miso supa sa ljutikom i ukuvanim nori algama. Kada se pacijentu vrati apetit, ovom jelu mogu postepeno da se dodaju uobičajena jela. Činijica presne sveže salate ili umerene količine sezonskog domaćeg voća mogu takođe da pomognu u vraćanju apetita.

OSTALE NAPOMENE

— Preporučuju se svakodnevna fizička vežbanja, ali takva koja ne iscrpljuju pacijenta. Takođe je blagotvorno deset do petnaest minuta svakodnevno vežbati disanje, sa naglaskom na dugoj fazi izdisanja. Te fizičke vežbe i vežbe disanja doprinose popuštanju telesne i mentalne napetosti i harmoničnijem metabolizmu.

— Održavanje vazduha čistim i svežim važno je za opšte zdravlje. U tom cilju po stanu mogu da se razmeste zelene lisnate biljke, a prozore valja povremeno otvarati radi cirkulacije svežeg vazduha.

— Rublje, jastuci i posteljina treba, po mogućnosti, da budu od pamuka, a ne od sintetičkih tkanina.

— Treba izbegavati izlaganje veštačkom elektromagnetskom zračenju od dugotrajnog gledanja televizije, naročito one u boji, kao i beloj fluoroscentnoj svetlosti.

LIČNO ISKUSTVO

RAK JETRE

U proleće 1979. godine, 62-godišnja Hilda Sorhagen zapazila je osetljivost u oblasti jetre, povremeno joj se gadilo, a dijareja se smenjivala sa konstipacijom. Boja njenog lica postala je mrkožuta, i prijatelji su je pitali da li je bila na Floridi, zbog toga što joj je ten izgledao kao da je preplanula od sunca. Ona se, inače, odavno osećala bolesnom i patila je od loše probave, zamora i nervoze. Nekoliko godina ranije umro joj je muž, i ona je doživljavala kao pritisak to što je morala da preuzme njegov posao i da sama podiže troje dece.

„Bila sam kod mnogih lekara zbog raznih tegoba, a da se ništa nije poboljšalo, niti sam dobila neku pozitivnu dijagnozu", ispričala je sećajući se tog vremena. „Uvek sam morala da idem na rendgenske pre-

glede ili da konsultujem nekog specijalistu. Kada bih to obavila, nisam znala ništa više nego ranije. Ništa mi nisu našli, i verovali su da je sve to usled napetosti."

Kada su deca odrasla, predala je porodični posao sinu i otišla u jedan joga ašram u Pensilvaniji. Ta zajednica je imala vegetarijansku ishranu u indijskom stilu, bogatu mlečnim proizvodima, začinima, slatkišima i sirovim voćem.

Kada preliminarni medicinski testovi ništa nisu pokazali, Hilda je došla k meni na konsultaciju aprila 1979, i ja sam procenio njeno stanje kao kancerozno. Kasniji pregled njenog porodičnog lekara potvrdio je otvrdnuće u donjem delu jetre, a laboratorijske analize krvi kojima se meri prisustvo karcinoembrionskog antitela u krvi (CEA) dale su visoke vrednosti, koje se smatraju indikacijom malignih promena. Međutim, zbog ranijeg lošeg iskustva sa medicinskim dijagnozama, ona je odbila rendgen i odlučila da započne sa ishranom za predupređenje raka. Iako je dve godine ranije njena sestra umrla od raka jetre, lekari i njena deca nisu bili ubeđeni da i kod nje postoji maligni proces i protivili su se njenoj odluci.

Oslobodivši se za nedelju dana svojih aktivnosti u joga ašramu, Hilda je došla u Boston i posećivala početničke kurseve kuvanja za obolele, vizuelne dijagnoze i šijacu masaže u Fondaciji Istok Zapad. Kada se vratila, došla je do zaključka da, budući da se sva hrana u ašramu priprema u zajedničkoj kuhinji, ona više ne može da ispunjava svoje obaveze prema ašramu na zadovoljavajući način. Iznajmila je stan u blizini i odlučila da sama živi i kuva. Njena deca je u tome nisu podržavala, a ona nije želela da druge opterećuje brigom o sebi. Međutim, često je bila toliko slaba da nije bila u stanju da ustane iz kreveta, pa je s teškom mukom uspevala „da se nekako odvuče u kuhinju i pristavi lonac sa mrkim pirinčem", kako je napisala u svojim beleškama, u kojima je dalje ispričala sledeće:

> „Prvi znak poboljšanja bio je promena u energiji, koja se odmah mogla zapaziti. Osećala sam se jačom, želela sam da budem aktivnija. Imala sam želju da se popnem na brdo, do prostorije za meditaciju, dok sam ranije jedva uspevala da uđem u kola da bih se odvezla tamo, iako je udaljenost bila samo 1.500 jardi. Želela sam da hodam, a kada sam uspela da se popnem na vrh, srela sam tamo jednog od članova ašrama. On se čudio što me tu nalazi rano ujutro. A ja sam doživela takvo osećanje radosti i pobede da sam zaplakala od radosti. Jedno vreme sam mislila da nikad više neću biti u stanju da peške prevalim taj put."

U leto 1980. godine, Hildino stanje bilo se znatno poboljšalo, i ona je posetila nekoliko studijskih centara u Filadelfiji da bi usavršila svoje znanje kuvanja. U tom periodu ja sam je ponovo video i zapazio da je tumor iščezao.

Govoreći o svom ranijem načinu ishrane, ona je zapisala: „Mičio mi je rekao da prestanem da jedem sirovo voće. Ja sam tvrdila da je voće zdravo i napomenula da se jedan moj obrok dnevno sastoji samo od voća. Rekla sam mu: ‚Zar ni jabuka?' a on me je samo pogledao. Sada shvatam

zašto je tako reagovao, i ja isto tako gledam svoje učenike kad mi postavljaju takvo pitanje."

Osim joge, Hilda sada uči druge kuvanju. Njeni odnosi sa decom su se izmenili, postali su veoma bliski. „Sada imam više energije nego moja deca", zapisala je u jesen 1982. „Ovaj način života mi je pomogao da se duhovno još više razvijem, i postala sam osoba koja u sebi ima više ljubavi. Nastaviću da vodim makrobiotički način života, jer mi se dopada ta hrana, koja mi je spasla život."

U jesen 1981, jedna grupa u ašramu odlučila je da tokom šest nedelja eksperimentiše sa makrobiotičkom ishranom. Rezultati su bili tako vidljivi da je guru Amrit Desai, duhovni vođ zajednice, zatražio od cele zajednice, koja je brojala 150 članova, da prihvati makrobiotički način ishrane. On je ovaj prilaz nazvao *sattvic,* to jest uravnotežen, čist i pročišćujući, u skladu sa tradicionalnim dijetetskim idealima koji se nalaze u Bhagavad giti i drugim hindustičkim spisima.

Kako su žitarice, mahunarke, alge i fermentisane namirnice postajale težište planiranih obroka, kuvari ašrama zamenili su njima sir, jaja, začine i med, koje su ranije obilno koristili. Dr Džefri Megdou (Jeffrey Magdow), lekar zajednice Kripalu Centra za holističku zdravstvenu zaštitu, napisao je, šest meseci posle uvođenja ove promene, u svom izveštaju sledeće: „Pored toga što sam sprovođenjem ovog načina ishrane lično iskusio mnoge blagodeti, video sam kod drugih da im se povećava energija, da im je poboljšano izlučivanje i da su sve više svesni dejstva ovih namirnica na mentalno i fizičko zdravlje. . ." Izvori: Lično saopštenje Hilde Sorhagen, Aleksa Džeka (Alex Jack) i Karin Stefan (Karin Stephan), „Whole-Grain Ashram" („Ašram sa integralnim žitaricama"), *East West Journal,* jul 1982, str. 8—9.

18.

Rak pluća

UČESTALOST

Tokom poslednjih nekoliko decenija rak pluća se u SAD brže proširio nego ijedan drugi oblik raka, i danas je na prvom mestu na listi smrtnosti usled raka među američkim muškarcima. Od 1950. do 1977. učestalost ovog oboljenja kod žena više se nego utrostručila: na početku tog perioda iznosila je 4 na 100.000, a na kraju istog perioda dostigla je 15 na 100.000. Tri od svaka četiri obolela od raka pluća su muškarci, obično u životnom dobu od 40 do 70 godina. Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, tokom 1983. godine 117.000 Amerikanaca će umreti od raka pluća, a iste godine će se pojaviti 135.000 novih slučajeva. U drugim delovima sveta učestalost je veoma različita. U Škotskoj, na primer, ona je dvaput veća nego u SAD. U Portugalu je, međutim, osam puta manja.

Rak pluća se obično širi na jetru ili sa jetre, mozga ili kostiju. U devedeset odsto slučajeva bolest ima jedan od sledeća četiri oblika: 1. *epidermoidni karcinom*, čija je lokacija centralna i koji se širi invazijom na obližnja tkiva: 2. *adenokarcinom*, koji obično pogađa samo jedan režanj pluća, ali se širi i na druge lokacije; 3. *makrocelularni karcinom*, koji je sličan adenokarcinomu, i 4. *mikrocelularni karcinom,* koji se brzo razvija. Rak pluća se retko kad otkriva u ranom stadijumu, i 50 odsto tumora smatra se inoperabilnim. Kod prva tri oblika raka pluća lekari daju prednost hirurškom zahvatu, posle kojeg se primenjuje zračenje. Taj zahvat može da ima vid lobektomije, koja podrazumeva odstranjenje jednog režnja, ili preumonektomije, koja podrazumeva odstranjenje celog plućnog krila. Mikrocelularni karcinom se leči hemoterapijom. Lekovi mogu da se daju i bolesnicima sa drugim oblicima raka pluća da bi se suzbili bolovi. Osam odsto muškaraca i 13 odsto žena obolelih od raka pluća danas prežive pet godina pa i duže. Kod mikrocelularnog karcinoma hemoterapija može izazvati regresiju, koja traje jednu do dve godine.

STRUKTURA

Pluća su dvojni disajni organ, koji se zajedno sa srcem nalazi u grudnoj duplji. Plućna krila su po obliku konična i podeljena u pet režnjeva. Tri se nalaze sa desne, a dva sa leve strane. U okviru ovih režnjeva, sa jedne strane su bronhije, a sa druge alveole, hiljade majušnih mehurića, koji se pune vazduhom. Za vreme disanja kiseonik ulazi u pluća i odatle u krv. Površina alveola sadrži splet krvnih sudova koji ukupno prekrivaju oko 91,4 m^2. Krv puna kiseonika odlazi u srce, koje

ga pumpa kroz arterije u ćelije. U ćelijama tela kiseonik se spaja sa metabolizovanim šećerom ili masnoćom, stvarajući energiju, a ostavljajući za sobom ugljen-dioksid i vodu kao nusprodukte. Krv apsorbuje ovaj ugljen-dioksid i prenosi ga u pluća, koja ga izdisajem izbacuju. Pluća su takođe važna lokacija za prijem elektromagnetske energije iz okoline i za stimulisanje nekih probavnih procesa, naročito izlučivanja kroz debelo crevo.

UZROCI RAKA

Savremena medicina je posvetila znatnu pažnju raku pluća zbog toga što se ova bolest nalazi u stalnom porastu. Pušenje cigareta navodi se kao glavni uzrok, a epidemiolozi tvrde da bi se do 80 ili 90 odsto tumora pluća moglo sprečiti odbacivanjem duvana. Drugi istraživači su zapazili vezu između raka pluća i povećane zagađenosti životne sredine ili one na radnom mestu. U Hjustonu, na primer, smrtnost od raka pluća se tokom sedamdesetih godina povećala za 53 odsto. Toliki porast učestalosti ove bolesti bio je, kako je izgledalo, u vezi sa širenjem petrohemijskih postrojenja i rafinerija u toj oblasti. Rak pluća je takođe rasprostranjeniji među radnicima koji rukuju azbestom, rudarima u rudnicima bakra i radnicima koji rukuju olovom i cinkom. Za poslednjih nekoliko godina uloga ishrane u zaštiti od raka pluća privukla je povećanu pažnju. Više medicinskih studija pokazuje da je kod osoba koje redovno jedu šargarepu i tamnozeleno ili žuto povrće — namirnica koje sadrže beta-karotin, a on je prethodnik vitamina A — stopa raka pluća niža nego kod drugih ljudi.

Svaka od ovih hipoteza stoji u vezi sa razumevanjem pojave širenja raka pluća. Međutim, osnovni uzrok ove bolesti nije pušenje, ni zagađenost, pa ni privremeni nedostatak vitamina, nego pre dugotrajna neravnoteža u svakodnevnoj ishrani. Pluća, koja su smeštena u srednjem regionu tela, relativno su uravnotežena po strukturi, pošto kombinuju ekspanzivne (jin) i kontraktivne (jang) crte. Poremećaji disajnih organa, među kojima i tumori pluća, posledica su unošenja u organizam namirnica koje su krajnje jin i krajnje jang, kao što su meso, jaja, živinsko meso, mlečni proizvodi, rafinisano brašno, šećer, masnoće i ulja, voće i sokovi, alkohol, stimulansi, hemikalije i lekovi.

Kao što smo videli, prilikom progresivnog razvijanja ove bolesti, prekomerno unošenje namirnica koje su kisele, koje stvaraju sluz i koje sadrže mnogo masnoće, dovodi do stvaranja naslaga u raznim delovima tela, kao što su sinusi, unutrašnje uho, dojke, pluća, bubrezi i reproduktivni organi. Kad su u pitanju pluća, pored očiglednih simptoma kao što su kašalj i začepljenost pluća, sluz se često taloži u alveolama, i tada disanje postaje otežano. Ponekad, naslage sluzi u bronhijama mogu da se odlepe i izbace kašljem, ali kad su alveole jednom njima okružene, one postaju obloga koja se učvrstila i koja može dugo da se zadrži na tom mestu. I onda, ako zagađivači vazduha ili dim cigareta uđu u pluća, njihovi teški sastojci, naročito razna jedinjenja ugljenika, bivaju privučeni u pluća i ostaju u toj lepljivoj sredini. U teškim slučajevima, te naslage mogu da podstaknu razvoj tumora. Međutim, osnovni uzrok tak-

vog stanja je nagomilavanje lepljive masnoće i sluzi u alveolama i u krvi i kapilarima koji ih okružuju.

Pitanje duvana i njegove uloge u nastanku raka najbolje se može shvatiti u vezi sa svakodnevnom ishranom. Severnoamerički Indijanci su vekovima pušili duvan a da nisu dobili rak i koristili su biljku duvan u mnoge medicinske svrhe. Jedna od glavnih razlika između načina na koji su Indijanci koristili duvan i načina na koji ga mi koristimo jeste ta da su oni imali uravnoteženu ishranu, bogatu kukuruzom i drugim žitaricama u zrnu, divljim travama, povrćem koje su gajili ili nalazili, svežim sezonskim voćem, semenkama i malom do umerenom količinom sveže divljači. Današnja ispitivanja ukazuju na to da u društvima koja i danas imaju tradicionalan način ishrane i u kojima je pušenje rasprostranjeno ne postoji jasna korelacija između pušenja i raka pluća.

I kvalitet modernog duvana je faktor koji doprinosi povećanju učestalosti disajnih oboljenja. Nekadašnji indijanski duvan rastao je prirodno, bez fosfatnih đubriva i veštačkih pesticida, i sušio se na vazduhu. Moderni veštački sušeni duvan je tokom svog rastenja izložen velikim količinama hemikalija, a proces sušenja, koji bi prirodno trajao oko tri meseca, ubrzan je na šest dana. Osim toga, komercijalne cigarete često sadrže 5 do 20 odsto šećera po težini, kao i supstance za održavanje vlažnosti i druge sintetičke dodatke koji im daju određeni miris i ukus. U zemljama u kojima se duvan ne suši veštački, niti meša sa šećerom — kao što su Sovjetski Savez, Kina i Tajvan — medicinska ispitivanja obično ne ukazuju na značajnu korelaciju između pušenja i raka pluća. I laboratorijska ispitivanja pokazuju da miševi na ishrani koja je siromašna masnoćama ne obolevaju od raka pluća, ali da se kod njih razvijaju tumori kad se stave na ishranu bogatu masnoćama. Na taj način, hemijski rafinisani duvan u kombinaciji sa ishranom bogatom masnoćama, šećerom, uljem i drugim lepljivim namirnicama daje sinergistički efekat i povećava opasnost od raka pluća.

Slično tome, zdrava pluća mogu da izdrže i neutrališu veliki stepen zagađenosti vazduha, kao i metalne prašine i iritirajućih hemijskih supstanci u čovekovoj sredini. To je i razlog što na nepušače koji imaju uravnoteženu ishranu dim cigareta u njihovoj blizini obično nema fizičkog uticaja. Njihova pluća rade pravilno i prirodno, bez primetne nelagodnosti, i filtriraju čestice stvorene pušenjem koje se nalaze u vazduhu. Međutim, nepušači čija su pluća obložena masnoćom, sluzi i kiselinom od ishrane koja sadrži meso i šećer, ili od vegetarijanske ishrane veoma bogate mlečnim proizvodima i slatkišima, često će osetiti iritaciju kad čestice iz dima dospeju u pluća i ostanu u njima zarobljene. Naravno, zagađenje od cigareta treba izbegavati, a nije preporučljivo ni raditi i živeti blizu pogona hemijske industrije, kao ni blizu deponija opasnih otpadaka. Međutim, neki ljudi su relativno imuniji na toksične supstance nego drugi zahvaljujući sastavu svoje svakodnevne ishrane i svojoj fizičkoj konstituciji ili nasleđenim karakteristikama, koje su prvenstveno formirane sastavom ishrane njihovih majki za vreme trudnoće.

U dalekoistočnoj medicini duvan je klasifikovan kao jang supstanca, zbog toga što ima efekat skupljanja i isušivanja. Pušači su obično mršaviji (više jang) nego nepušači, a većina pušača počne da deblja (postaje više jin) kad ostavi pušenje. Pušenje, dakle, steže organizam i ima alka-

lizujući efekat u krv. Kako su utvrdili Indijanci, čisti duvan koji se umereno koristi može da ima umirujuće delovanje i da poveća imunitet na prehlade, infekcije i hronična oboljenja koja nastaju usled prekomerno kiselog stanja organizma.

Na osnovu principa kontrakcije (jang) i ekspanzije (jin), možemo takođe bolje razumeti zbog čega mnoge ljude u modernom društvu privlači pušenje i zbog čega zloupotrebljavaju duvan trošeći ga u mnogo većim količinama nego Indijanci. Nikotin, glavni sastojak duvana, veoma je jang. Poljoprivrednici u južnim krajevima su često prskali useve sokom od duvana da bi odbili parazite i sprečili biljne bolesti. U telu se događa sličan proces. Bakterije koje izazivaju bolesti ne mogu da se razvijaju u alkalnoj sredini. Ljudska krv je po pH vrednosti normalno neznatno alkalna. Svakodnevna ishrana od integralnih žitarica, kuvanog povrća i sezonskog voća stvara neznatno jang stanje. Međutim, moderna ishrana, koja sadrži veliki procenat mesa i šećera, ima za posledicu da krv postane kisela. Namirnice koje stvaraju kiselinu su, pored ostalih, jaja, živinsko meso, mlečni proizvodi, rafinisano brašno i proizvodi od brašna kao i stimulansi. Da bi krv obnovila odgovarajuću pH vrednost i da bi se stvorila ravnoteža u kiseloj (jin) krvi, telo oseća fiziološku privlačnost duvana (jang). Po svom biohemijskom delovanju, nikotin podiže nivo šećera u krvi. Zbog toga su osobe koje puše cigaretu za cigaretom upravo one kod kojih se javlja hipoglikemija, koje pate od niskog nivoa šećera u krvi i u čijoj svakodnevnoj ishrani nedostaju kompleksni ugljeni hidrati. Do tog stanja dolazi usled unošenja prekomernih masnoća, proteina, šećera ili alkohola, a posledica može da bude loša funkcija pankreasa i jetre, slabljenje nadbubrežnih žlezda i haotično emocionalno ponašanje. Što je slabija krv, to je jača želja za pušenjem. Što više čovek puši, to se više ugljen-manoksida proizvodi u krvi, i to srce mora napornije da radi.

Indijanci su pušili najviše pregršt duvana dnevno, a često tokom dužih perioda uopšte nisu pušili. U istoriji čovečanstva gotovo sva tradicionalna društva su srećno živela bez duvana, a biološka potreba za pušenjem ne postoji. Možda je jedino severnoameričke Indijance privukla ova krajnje jang razonoda zbog toga što je njihova glavna hrana, kukuruz, najekspanzivniji, najviše jin, oblik žitnog zrna, pa je to bio način koji su oni našli da bi uspostavili ravnotežu sa svojom prirodnom sredinom.

Ujedinjujući princip jina i janga pomaže nam da shvatimo fiziologiju pušenja i sinergističko delovanje koje ima hemijski tretirani duvan, preopterećujući krvotok i disajni sistem i izazivajući rak pluća. Mada je epidemija raka pluća na Zapadu podstaknuta delovanjem duvana, ona je ipak prvenstveno bolest koja je uzrokovana prekomernim jelom i bolest koja prati uspon hemijske poljoprivrede i menjanje obrazaca ishrane, promena do kojih je došlo posle drugog svetskog rata. Povratak ishrani u čijem se središtu nalaze integralne žitarice, povrće, domaće voće i minimum namirnica životinjskog porekla imaće za posledicu da rak pluća ponovo postane tako retka bolest kao što je bio početkom ovog veka. Vitamin A i beta-karotin, sadržani u nekim namirnicama, imaju zaštitnu ulogu, mada su to samo neki od većeg broja hranljivih sastojaka koji blagotvorno deluju na pluća. Uspostavljanje prirodnog sistema poljop-

rivrede na regionalnoj osnovi imaće za rezultat znatno smanjenje zagađenosti sredine, kao i poboljšanje zdravlja. Tada usevima neće biti potrebno toliko hemikalija kao danas; neće nam trebati ni toliko nafte za transkontinentalne isporuke poljoprivrednih proizvoda i stoke, a smanjiće se i potreba za ekstrakcijom metala radi proizvodnje teške poljoprivredne opreme.

Tragajući za korenima raka pluća, naći ćemo da su i mnogi socijalni problemi povezani sa načinom naše ishrane i da ti problemi ne mogu da se rešavaju bez menjanja obrasca naše svakodnevne ishrane.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Godine 1773. Bernar Peril (Bernard Payrilhe), profesor hemije na Medicinskoj školi i kraljevski profesor na Hirurškom koležu u Parizu, tvrdio je da rak može da se leči pijenjem soka od šargarepe. Njegova studija „Šta je rak?” dobila je prvu nagradu Lionske akademije. U raspravi o raku, koju je objavio četiri godine kasnije, on je napisao da će „u lečenju medicinski utvrđenih bolesti ječam, pirinač itd. biti od velike koristi”. Izvori: Dr B. Peril, (D. Payrilhe), *A Dissertation on Cancerous Diseases (Disertacija o kanceroznim bolestima)* (London 1777) i Majkl Šimkin (Michael Shimkin), *Contrary to Nature (Suprotno prirodi)*, Washington, D. C., National Institutes of Health, str. 183, 1977.

— Početkom dvadesetog veka rak je počeo da se pojavljuje i među severnoameričkim Indijancima kad su ovi počeli da prihvataju ishranu modernog društva. Dvadesetih godina, dr Dž. L. Balkli (J. L. Bulkley), lekar koji je dvanaest godina živeo među domorocima Aljaske, saopštio je da nije video ni traga raku i pripisivao je nepostojanje degenerativnih bolesti kod njih njihovoj uravnoteženoj ishrani. „Obične žitarice, koje su oni gajili, mleli su i pekli u pepelu svojih ognjišta, bez upotrebe kvasca i sa malo ili uopšte bez ikakvog začina osim soli.” Jedan funkcioner američke vlade, koji je pomagao u sastavljanju zdravstvenih statistika o pripadnicima plemena u kontinentalnom delu SAD, zabeležio je sledeće: „Indijanci su nekad živeli uglavnom od divljači i ribe, kukuruza i sušenih bobičastih plodova, ali, naravno, kako su se uslovi njihovog života menjali, njihova hrana se takođe izmenila... Kao i belci, oni sada pretežno žive od hrane iz konzervi i iz papirnatih kesa... Tokom prvih godina mog službovanja rak je među Indijancima bio retko oboljenje, što je predstavljalo predmet proučavanja. Danas često nailazim na slučajeve raka.” Izvor: Dr Dž. L. Balkli (J. L. Bulkley), „Cancer among Primitive Tribes” („Rak kod primitivnih plemena”), *Cancer*, 4 : 289—95, 1927.

— Godine 1958, Hju Sinkler (Hung Sinclair), istraživač na Oksfordskom univerzitetu u Engleskoj, saopštio je da pacovi neće dobiti rak pluća ako ih u laboratoriji podvrgnu pušenju, ukoliko ne dejstvuju i drugi faktori koji utiču na obolevanje. „Dajte pacovu ishranu sa mnogo mesa, bogatu masnim peroksidom, i videćete da će brzo dobiti rak pluća ako je podvrgnut pušenju cigareta.” Izvor: Vejn Martin (Wayne Martin), *Medical Heroes and Heretics (Junaci i jeretici medicine)*, Old Greenwich, Conn.: Devin Adair, str. 94, 1977.

— Godine 1967, jedna studija je pokazala da vitamin A štiti laboratorijske životinje od raka. Od 113 hrčaka kojima je davana jedna hemikalija koja izaziva tumor, jedna od 60 životinja koje su dobijale vitamin A obolevala je od raka pluća, dok je 16 od 53 kontrolne životinje obolelo od raka. Izvor: U. Safioti (U. Saffiotti) i saradnici, „Experimental Cancer of the Lung" („Eksperimetalno izazvani rak pluća"), *Cancer*, 20, 857—64.

— Posle dvadeset godina istraživanja duvana, dr Ričard Pesi (Richard Passey) iz londonskog istraživačkog instituta „Čester Biti" (Chester Beatty), podneo je izveštaj o postojanju veze između veštački sušenog duvana, naročito onoga kome je dodat šećer, i raka pluća. Međutim, on nije našao nikakvu značajnu korelaciju između upotrebe tradicionalno obrađenog duvana, bez dodatka šećera i sušenog na vazduhu, i pojave raka. U jednom eksperimentu on je grupi od dvanaest pacova svakodnevno davao po dvadeset veštački sušenih cigareta sa velikim sadržajem šećera, a drugoj grupi od dvanaest pacova dvadeset na vazduhu sušenih cigareta sa malim sadržajem šećera. Šezdeset drugog dana eksperimenta, u grupi kojoj je davan veštački sušeni duvan, tri pacova bila su uginula, ostali su bili suviše slabi da bi se eksperiment nastavio, i uskoro posle toga uginala su još četiri pacova. Kod uginulih laboratorijskih životinja utvrđene su lezije pluća i kancerozne promene. Tada je drugoj grupi pacova, kojima su davane cigarete sa duvanom sušenim na vazduhu i sa niskim sadržajem šećera, dnevna doza povećana na 40 cigareta. Posle 251 dana ovog eksperimenta bilo je šest preživelih zdravih pacova. Od ostalih šest, tri su uginula od toplotnog udara, tri usled neutvrđenih uzroka, a jedan je imao apsces blizu bubrega, ali ne i na plućima. Epidemiološka ispitivanja pokazuju da Engleska i Vels, zemlje u kojima je stopa raka kod muškaraca najviša u svetu, imaju cigarete sa najvećim sadržajem šećera — 17 odsto. U Francuskoj, gde se duvan suši na vazduhu i sadrži samo 2 odsto šećera, učestalost raka pluća manja je za jednu trećinu. U SAD, gde sadržaj šećera u duvanu u proseku iznosi 10 odsto, stopa mortaliteta od raka pluća među muškarcima je upola manja od odgovarajuće stope u Velikoj Britaniji. Pa ipak, industrija duvana u SAD je i dalje, kako pokazuju izveštaji, drugi po količini potrošač šećera, odmah posle industrije konzervi. „Istraživači u nekim drugim zemljama, u kojima se cigarete proizvode od duvana sušenog na vazduhu — kao što su Sovjetski Savez, Kina i Tajvan — ne mogu da nađu nikakvu korelaciju između pušenja i raka." Izvor: „Tobacco: Is There a ‚Cure' for Cancer?" „Duvan — da li njegovo veštačko tretiranje izaziva rak?"), *Medical World News*, 16. mart 1973, str. 17—19.

— Godine 1977, jedno kliničko ispitivanje sprovedeno u Singapuru među Kineskinjama pokazalo je da su one koje jedu lisnato povrće bogato vitaminom A upola manje podložne obolevanju od raka pluća nego druge žene. Izvor: R. Maklenan (R. Maclennan) i saradnici, „Rick Factor for Lung Cancer in Singapore Chinese, a Population with High Female Incidence Rates" („Faktor rizika za rak pluća kod Kineskinja u Singapuru, populacije sa velikom učestalošću ove bolesti među ženama"), *International Journal of Cancer*, 20 : 845—60.

— Godine 1978, epidemiolozi su saopštili da se od 1950. do 1975. rak pluća, dojke i debelog creva povećao kod japanskih žena za dva do

tri puta. U tom razdoblju, potrošnja mleka se povećala za 15 puta; potrošnja mesa, jaja i živinskog mesa porasla je za 7,5 puta, a potrošnja pirinča se smanjila za 70 odsto. U Okinavi, gde je najveća stopa stogodišnjaka, dugovečnost su dovodili u vezu sa smanjenom stopom šećera i soli u ishrani, a povećanom stopom proteina i zelenožutog povrća. Izvor: J. Kagava (Y. Kagawa), „Impact of Westernization on the Nutrition of Japan" („Uticaj Zapada i njegovo delovanje na ishranu u Japanu"), *Preventive Medicine,* 7 : 205—17.

— Godine 1979, jedan epidemiolog koji je posetio Šangaj izneo je u svom izveštaju da „kineski naučnici nisu ubeđeni da je pušenje cigareta glavni uzrok raka pluća". Prema medicinskim statistikama, u Kini su pušači samo neznatno podložniji raku pluća nego nepušači, a „efekat pušenja cigareta iščezava posle stavljanja pod kontrolu hroničnog bronhitisa". Izvor: B. Henderson, „Observations in Cancer Etiology in China" („Zapažanja u vezi sa etiologijom raka u Kini"), *National Cancer Institute Monograph,* 53 : 59—65.

— Godine 1981, jedna klinička studija kojom je bilo obuhvaćeno 375 žena na Havajima pokazala je da „pušenje cigareta očigledno nije jedini uzrok, pa čak ni glavni uzrok raka pluća u svim populacijama žena." Istraživači su utvrdili da je kod rođenih Havajki koje puše relativni rizik obolevanja od raka pluća 10,5, dok je kod žena japanskog porekla taj rizik 4,9, a kod onih kineskog porekla 1,8. Istraživači su došli do zaključka da su možda faktori ishrane glavni uzrok raka pluća, a da je pušenje faktor koji doprinosi obolevanju. Izvor: M. V. Hajnds (M. W. Hinds) i saradnici: „Differences in Lung Cancer Risk from Smoking among Japanese, Chinese, and Hawaiian Women in Hawaii' („Razlike u stepenu rizika od obolevanja od raka pluća usled pušenja među Japankama, Kineskinjama i Havajkama na Havajima"), *Interntional Journal of Cancer,* 27 : 297—302.

— Godine 1981, u jednom istraživanju rađenom u Čikagu utvrđeno je da redovno uzimanje namirnica koje sadrže karotin — koji je prethodnik vitamina A — štiti od raka pluća. Tokom devetnaest godina praćena je grupa od 1.954 muškaraca u pogonu kompanije „Vestern elektrik" („Western Electric") i pokazalo se da su oni koji su redovno jeli tamnozelenu salatu, spanać, prokulice, kelj, kineski kupus, breskve, kajsije i druge namirnice bogate karotinom imali znatno nižu stopu raka pluća nego kontrolni subjekti. Izvor: R. B. Šekel (R. B. Shekelle) i saradnici: „Dietary Vitamin A and Risk of Cancer in the Western Electric Study" („Vitamin A u ishrani i rizik od raka, prema studiji rađenoj u pogonu ‚Vestern elektrika' "), *Lancet,* 2 : 185—90.

— Jedan britanski medicinski istraživač je 1982. godine proučio epidemiološke studije rađene u Velsu, Engleskoj, SAD, Švedskoj, Japanu, Singapuru i Tajlandu i zaključio da duvan nije glavni uzrok raka pluća. „Zabeležena povećanja učestalosti raka pluća kod oba pola tokom ovog veka predstavljaju takav ogromni porast stope obolevanja koji se ne bi mogao očekivati na osnovu promena u potrošnji duvana... faktori koji nemaju veze sa pušenjem mora da su bili dominantni uzroci..." Izvor: P. R. Dž. Berč (P. R. J. Burch), „Cigarette Smoking and Lung Cancer: A Continuing Controversy" („Pušenje cigareta i rak pluća: kontroverza koja se nastavlja"), *Medical Hypotheses,* 9 : 293—306.

DIJAGNOZA

Lekari koriste razna sredstva da bi dijagnostikovali rak pluća; ovde spadaju rendgenski pregled grudnog koša, tomografija pluća, ispitivanje kostiju, jetre i skenerski pregled uz pomoć galijuma, fluoroskopija, bronhoskopija i pregled pljuvačke. Ako ima indikacija za postojanje tumora, njihova lokacija se utvrđuje raznim vrstama biopsije, kao i torakoskopijom, hirurškim postupkom pomoću kojeg se pluća „izduvaju" i ispitaju, ili mediastinoskopijom, malim rezom sa prednje strane vrata, koji se obavlja da se limfni čvorovi vade radi ispitivanja.

Istočnjačka medicina dijagnostikuje stanje pluća posmatranjem obraza, dela lica koji odgovara plućima. O slabim i nedovoljno aktivnim plućima i o njihovom eventualnom oboljenju od tuberkuloze govore žućkasti, bledi ili neznatno naduti obrazi. Pacijent često ima slab krvotok, otežano disanje, slabe grudne mišiće, a sve to može da bude praćeno zaobljavanjem ili zatezanjem ramena, pognutim držanjem tela i sklonošću ka anemiji ili gojaznosti. Tokom vremena, ovo stanje pluća može dovesti do pleuritisa, emfizema, astme, a moguće i do raka pluća ili dojke. Takvo stanje pluća je posledica prekomernog unošenja tvrdih masnoća, naročito jaja i sira, kao i suvih, pečenih i slatkih namirnica — koje vodi prekomernom pijenju tečnosti — nedostatka svežeg ili lako kuvanog zelenog povrća, preteranog pušenja i nedostatka fizičkog vežbanja.

S druge strane, preteran i hiperaktivan rad pluća ogleda se u nizu drukčijih znakova. Među ovima se nalaze bubuljice na obrazima, koje govore o prekomernom nagomilavanju masnih kiselina i sluzi, prvenstveno kao posledici unošenja mlečnih proizvoda i šećera. Beli obrazi ukazuju na prekomerne količine životinjskih masnoća iz mlečnih proizvoda. Crveni obrazi pokazuju prekomerno aktivne krvne kapilare u plućima usled uzimanja suviše voća i voćnih sokova, začina, šećera, kafe i čaja. Mršav, izdužen izgled obraza je posledica preterane potrošnje soli, ribe ili živinskog mesa, kao i suvih ili pečenih namirnica. Na takvom izduženom licu nalaze se katkad vertikalne linije na obrazima, koje govore o smanjenom protoku krvi, skupljenim alveolama i stegnutim grudnim mišićima, što može da dovede do zapaljenja pluća. Mrke pege na obrazima su znak acidoze, koja je posledica unošenja šećera i predstavlja ozbiljno pretkancerozno stanje. Zelena nijansa na obrazima ili svetlozelena senka na spoljnim vertikalnim rubovima obraza znači da postoji rak dojke ili pluća. „Belezi lepote" govore o nekadašnjoj povišenoj temperaturi u plućima, a mladeži na obrazima o prekomernom unošenju proteina i šećera. Razni znaci prekomernog nagomilavanja sluzi i masnoće u plućima mogu da svedoče o razvijanju alergija, začepljenja nosa, bronhitisa, velikog kašlja, tuberkuloze ili raka. Odveć aktivna pluća su često praćena konstipacijom ili drugim poremećajima u debelom crevu, organu koji je komplementarno suprotan plućima.

Iskusan dijagnostičar istočnjačke medicine će takođe ispitati meridijan pluća, koji se proteže duž ruku i ruba između palca i kažiprsta, posmatrajući boje i nedostatke na tim mestima. Jedan od čestih znakova problema sa plućima je slabost ili zategnutost u palcu, gde se nalazi završetak meridijana pluća. Praktičari dalekoistočne medicine takođe opipa-

vaju puls na ruci i vrše pritisak na regione trbuha, grudnog koša i leđa, kako bi potvrdili vizualnu dijagnozu i utvrdili koja je bolest pluća u pitanju.

DIJETETSKE PREPORUKE

Rak pluća ima slične uzroke u nezdravoj ishrani kao i rak debelog creva i jetre. Tumori pluća su jedan od ozbiljnijih oblika raka; pluća obolelih su obično delimično ili potpuno ispunjena sluznim i masnim supstancama. Da bismo sprečili, odnosno izlečili rak pluća, potrebno je da izbegavamo ili svedemo na minimum sve krajnje jang namirnice, među kojima meso, živinsko meso, jaja, mlečne proizvode i morske ljuskare, kao i proizvode od pečenog brašna. Potrebno je takođe da izbegavamo krajnje jin jela i napitke, među kojima šećer i sve ostale slatkiše, voće i sokove, začine i stimulanse, alkohol i droge, kao i sve veštačke, hemijski tretirane i rafinisane namirnice.

Evo i dijetetskih preporuka za svakodnevnu ishranu:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica, prvenstveno mrkog pirinča srednjeg i sitnog zrna, kuvanog u ekspres-loncu. Ostale žitarice u zrnu, kao što su proso, ječam, integralna pšenica, raž, ovas, heljda i kukuruz, mogu se uzimati povremeno. Proizvode od brašna, kao što su hleb, palačinke i kolačići, treba izbegavati da bi se sprečilo stvaranje sluzi — osim povremenog uzimanja beskvasnog hleba od integralne pšenice ili raži.

— Pet do 10 odsto miso supe ili supe od tamari sosa od soje. Svakodnevno treba jesti jednu do dve činijice takve supe, pripremljene sa morskim algama, kombu ili vakame, i sa tvrdim lisnatim i korenastim povrćem.

— Dvadeset do 30 odsto kuvanog povrća, pripremljenog u raznim vidovima i u obliku različitih jela. Ulje za kuvanje treba da bude samo nerafinisano susamovo, kukuruzno ili drugo biljno ulje, i može se koristiti samo u veoma umerenim količinama. Od povrća naročito se preporučuju prokule i lisnati zeleni deo šargarepe, repe i dajkona, kao i potočarke. Veoma je blagotvorno i korenasto povrće, kao što su šargarepa, dajkon i čičak, a redovno mogu takođe da se jedu kupus, luk, budneva i acorn i buttercup tikve. Lotosov koren je naročito dobar za sve vrste poremećaja u radu pluća i može često da se jede zajedno sa drugim povrćem. Makrobiotička turšija treba da je dugo odstajala.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki, naročito azuki, sočiva i drugih mahunarki, bolje manjeg nego većeg zrna. Mahunarke mogu da se kuvaju sa malo algi, kao što su kombu, hidžiki ili arame, ili sa slatkim zimskim tikvama, kao i sa lukom i šargarepom. Takođe se preporučuju fermentisani proizvodi od soje, kao što su tempeh, miso, nato i tamari sos od soje, kao dodatak i kao začin u umerenim količinama, naročito miso, odnosno tamari sos od soje koji je fermentisao najmanje jednu i po godinu.

— Do 5 odsto algi, pripremljenih na različite načine, naročito hidžiki, arame i kombu. Mogu da se ukuvavaju u svako jelo od povrća ili da se uzimaju kao poseban prilog jelu. Alge treba jesti često, i one su veoma važne za dezintoksikaciju organizma.

Ako pacijent poželi hranu životinjskog porekla, on može povremeno da uzme malu količinu sušene ribe, kao što je iriko ili čorba od šarana, pripremljene od šarana, čička i miso paste. Međutim, mudrije je tokom nekoliko meseci izbegavati svako unošenje hrane životinjskog porekla.

Ako pacijent poželi, može da uzima voće, sušeno ili kuvano, ali samo retko i u vrlo malim količinama.

Izbegavajte jezgraste plodove i buter od njih, ali ponekad možete uzimati pržene semenke od susama, suncokreta i bundeve.

Što se tiče ostalih dijetetskih smernica, držite se standardnih preporuka u pogledu ishrane za zaštitu od raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili koji trenutno primaju medicinsku terapiju, moraju možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

Osobe koje imaju neko oboljenje pluća, a naročito rak, treba strogo da izbegavaju pušenje. Nikotin, katran i ostala jedinjenja ugljenika koja se nalaze u duvanu nagomilavaju se u plućnim alveolama. To izaziva dalje taloženje masnoće, sluzi i drugih supstanci iz ishrane koje uzrokuju formiranje tumora.

— Ako kašljete, popijte pola šolje tečnosti koju dobijete kad iscedite nastrugani lotosov koren. Ako tu tečnost ugrejete i popijete kao čaj, biće naročito delotvorna u ublažavanju začepljenosti grla ili grudnog koša. Preostali deo lotosovog korena možete ukuvati u supu ili pojesti sa malo tamari sosa od soje. Lotosov koren pripremljen na različite načine zajedno sa drugim povrćem uopšte je koristan za bolesnike od raka i drugih bolesti pluća i poremećaja disanja, uključujući astmu i bronhitis. Kriške presnog lotosovog korena, začinjene sokom od umeboši šljive ili sirćetom od pirinča, možete takođe često uzimati kao prilog jelu.

— Flaster od slačice, stavljen na grudni koš, po mogućstvu spreda i pozadi, može takođe da bude od pomoći u ublažavanju teškog kašlja.

— Flaster od lotosovog korena, koji se sastoji od struganog lotosovog korena, pomešanog sa belim brašnom, da bi se napravilo testo, i dobro izmešan sa 5 do 10 odsto struganog đumbira, može da se stavlja da bi se odstranile supstance koje su začepile pluća. Taj flaster može da se drži nekoliko časova.

— Za pluća je takođe dobro lotosovo seme, kuvano sa kombu ili vakame algama i začinjeno umerenom količinom tamari sosa od soje ili miso paste. Pacijent može svakodnevno da uzima po jednu šolju ove mešavine.

— Istrljajte celo telo, uključujući oblast grudnog koša i trbuha, peškirom koji je bio umočen u vrelu vodu od đumbira, pa dobro isceđen, sve dok koža ne porumeni. To pomaže da se poboljšaju cirkulacija, protok energije i disanje, i treba da se radi svakodnevno.

— Bolesti pluća su tesno povezane sa pravilnim radom debelog creva. Redovno, svakodnevno lako pražnjenje debelog creva može da pomogne u pravilnom funkcionisanju pluća i da poboljša disanje. Posebno,

ako u crevima vlada konstipacija ili stagnacija, potrebno je da se sva hrana veoma, veoma dobro sažvaće, čak i po sto puta, i da se ne jede suviše. To će pomoći pacijentu da ponovo pravilno prazni creva.

OSTALE NAPOMENE

Medicina Dalekog istoka posmatra pluća kao sedište emocija, osećanja i sposobnosti da se doživi tuga. Problemi sa plućima obično su praćeni tendencijom ka depresiji, sumnjom u sebe, zatvaranjem u sebe i osećanjem da je život težak teret. Uporedo sa oporavkom pluća, važno je negovati vedro i dobro raspoloženje. Nastojte da samosažaljevanje prevazićete razmišljajući o čudesnom poretku i vasioni, o zadivljujućoj moći prirode da leči i o svojoj sposobnosti da budete od koristi i primer drugima time što ćete prevazići svoju bolest. Čitajte komedije, izbegavajte tragedije.

— Meditativne vežbe usredsređene na disanje pomoći će vam da ojačate svoja pluća. Joga, do-in, taj-či i druge vežbe koje jačaju kardiovaskularni sistem i puteve protoka energije imaju prednost u odnosu na rekreativno trčanje, dizanje tegova i aktivnije sportove.

— Izbegavajte vazduh pun smoga i prašine, kao i atmosferu zagađenu izduvnim gasovima, zagađivačima iz industrijskih postrojenja i isparenjima hemikalija. Pođite na oporavak na selo ili na more, ili idite na duge šetnje po šumi. Kod kuće održavajte prostorije u kojima boravite čistim i urednim. Ugljen-dioksid u stanu može da ubrza rast tumora, zato stavite u sobu za dnevni boravak i ostale prostorije zelene biljke, kako biste obezbedili stalno snabdevanje kiseonikom.

— Izbegavajte da gledate televiziju sedeći direktno naspram ekrana, jer zračenje iz televizora pogađa oblast grudnog koša. Isto tako, držite se podalje od rendgenskog zračenja, videoterminala, uređaja sa visokim naponom i drugih veštačkih izvora elektromagnetne energije, koji mogu da deluju na slabljenje vaših pluća i disajnog sistema.

— Izbegavajte sintetičku odeću, odevajte se u pamuk i spavajte na pamučnoj posteljini. Osim toga, oboleli od raka pluća treba dobro da paze da ne bi udisali azbestna vlakna. Azbest se nalazi u mnogim stvarima u domaćinstvu, kao što su neki tipovi kecelja, držači za lonce i još neki delovi kuhinjskog pribora, podne pločice i razne vrste građevinskog materijala i obloga. Koristite, gde god je to moguće, prirodne materijale.

LIČNO ISKUSTVO

RAK PLUĆA

Bio je decembar 1981. godine kada je Lusil Re (Lucille Ré), 63-godišnja udovica iz Manhaseta, država Njujork, prvi put primetila da po hladnom vremenu teško diše. Uveče 9. decembra, ona je sa jednim prijateljem išla u njujoršku Metropoliten operu. Žurila je na predstavu, kad ju je odjednom zadesio „užasan napad nemogućnosti disanja", pa nekoliko minuta nije mogla da povrati dah.

Sutradan je zakazala posetu lekaru. Ovaj ju je pregledao i prepisao joj lekove i pumpicu za oslobađanje disajnih puteva. Gospođa Re je ove koristila sve do 30. aprila 1982. kada ju je pozvao njen lekar da bi joj predočio rezultate nedavno urađenog ehokardiograma. Rekao joj je da je srce, kako izgleda, prošireno ili okruženo vodom i da, po njegovom mišljenju, ona treba da ode u bolnicu. Gospođa Re je odmah napustila posao i otišla u obližnju bolnicu.

Posle daljih pregleda i ispitivanja, otkriveno je da joj je srce opkoljeno tečnošću i da radi samo sa 40 otkucaja u minutu. Tokom narednih meseci pacijentkinji su stavili pejsmejker i nastavili da je leče od emfizema. U julu, njenom sinu Tomu, koji je pravnik, i kćeri Elejn (Elaine), koja je konsultant, rekli su da im majka boluje od raka pluća. Tumor je dijagnostikovan kao nediferencirani adenokarcinom, fatalni oblik raka pluća, i prognoza lekara je bila da joj preostaje manje od šest meseci života.

Posle toga je pacijentkinja nekoliko nedelja primala zračenje; 17. jula otpustili su je iz bolnice, ali je morala da nastavi sa zračenjem, jer su lekari pokušavali da na taj način smanje veličinu tumora. Međutim, 18. avgusta ona je opet ostala bez daha, i tada su je ponovo primili u bolnicu da bi odstranili tečnost koja se nalazila oko srca. U to vreme njen sin je slučajno pročitao u reviji *Lajf (Life)* članak o jednom lekaru koji je makrobiotičkom dijetom uspeo da se izleči od raka u terminalnom stadijumu. Reovi su tada odlučili da se meni obrate, i mi smo se dogovorili da njihovu majku primim na konsultaciju 31. avgusta, jedan dan posle njenog izlaska iz bolnice.

„Znate li usled čega nastaje rak pluća?" upitao sam je.

„Pušenje", odgovori ona. Gospođa Re je pušila paklo cigareta dnevno sve dok se, godinu dana ranije, kod nje nije pojavio emfizem, pa je odbacila cigarete.

„Pušenje je uzrok broj dva; broj jedan su mlečni proizvodi", objasnio sam joj.

Prisećajući se preostalog dela našeg razgovora, gospođa Re je kasnije zabeležila sledeće:

> „Gospodin Kuši je strpljivo i detaljno nabrajao svaku pojedinost mog novog načina ishrane, koji će uskoro postati i moj način života i moja nada da preživim. Pred kraj jednočasovne konsultacije, ja sam naćulila uši kada je rekao da mogu da jedem krem (mislila sam da se to odnosi na ledeni krem, sladoled). ‚Pa ja svakog dana jedem sladoled', odgovorih mu ponosno. Gospodin Kuši je primetio moje oduševljenje, ali se malo namrštio dok mi je objašnjavao da je mislio na krem od pirinča. ‚Ne smete sladoled', naglasio je.
>
> Ovom otrežnjavajućom primedbom konsultacija je bila završena, i ja sam dobila specifične dijetetske preporuke. Sećam se da sam se osećala iscrpenom, da sam bila zbunjena i gladna. Da mi je tada bio pri ruci kakav lep sendvič sa paradajzom i majonezom na prepršenom hlebu, to bi, kako mi se činilo, bila prava stvar. Umesto toga, otišla sam u restoran zvani ‚Otvoreni Sezam', gde sam pojela svoj prvi makrobiotički obrok.

Dok sam se avionom vraćala u Njujork, i dalje sam premišljala o tome kako li ću započeti tu dijetu, pitajući se kako ću naučiti da kuvam tu hranu i, naročito, kako ću u tolikoj gomili namirnica upamtiti šta je šta.

Ako nikad niste kuvali makrobiotički, onda i ne znate da i kuhinju morate da preobrazite. Osim nekih lonaca i šerpi (onih od nerđajućeg čelika) i papirnatih kesa, malo toga ostalo je u mojoj kuhinji što je moglo da me podseća na protekle godine. Uklonila sam sve električne aparate, a papirnate kese pune žitarica i mahunarki uskoro su zamenile konzerve.

Tih prvih dana nisam pamtila gotovo ništa od onoga što mi je bilo rečeno i pokazano, toliko sam bila dezorijentisana, sluđena i nesposobna da se snađem. Kasnije sam saznala da su to uobičajeni simptomi u prvo vreme, kada organizam počne da se oslobađa toksina."

Naime, tipični nedeljni jelovnik gospođe Re, pre nego što je prešla na makrobiotiku, sastojao se od mesa, piletine, ribe, proizvoda od rafinisanog brašna, kolača, mlečnih proizvoda (uključujući sladoled), kafe i — to joj je bilo najmilije — slatkiša od čokoladnog krema.

Posle prelaska na makrobiotiku, kada je otprilike posle tri nedelje počela da joj se obnavlja snaga, gospođa Re je počela da se vraća aktivnom životu. Na predlog svoje kćeri, odlazila je do obale, radi sunca, svežeg morskog vazduha i pecanja. Pošto je tada — bilo je to u avgustu — mogla da hoda samo na vrlo kratke staze, odlučila je da se služi invalidskim kolicima. Međutim, tog dana rešila je da kolica gura pred sobom i da na njih stavi pribor za pecanje.

Pa ipak, u oktobru ona se ponovo osećala loše i primetila je da se u njenom telu skuplja tečnost. Da bi joj pomogli u otklanjanju tog stanja i ublažili bolove, njen sin i ćerka, koji su danonoćno bili pored nje, povećali su količinu dajkona u njenoj ishrani, a smanjili količinu soli i tamarija. Međutim, ona je ostala vezana za postelju, pri čemu se kod nje smenjivalo svesno i nesvesno stanje, a često je sanjala da joj krave sede na grudnom košu.

U to vreme držao sam seminare u Evropi i Aziji, i porodica gospođe Re, pošto nije mogla da stupi sa mnom u vezu, pozvala je jednog drugog lekara. Ovaj je rekao Tomu i Elejn da se njihova majka nalazi u poslednjem stadijumu raka pluća i da će verovatno izdržati samo još nedelju dana. Ukoliko i duže poživi, smatrao je lekar, neće biti mogućnosti da se limfni sistem oslobodi tečnosti, pa će ostatak života provesti paralizovana.

Tom i Elejn su, napokon, stupili u vezu sa Bilom Spirom (Bill Spear), šefom makrobiotičkog centra u Midltaunu, Konektikat. Bil je došao u Njujork i preporučio da gospođa Re pređe na svežu izvorsku vodu, da svojoj hrani doda više seitana i da jede malo više tikava. Te izmene u ishrani dovele su do poboljšanja njenog stanja. Kada sam se vratio sa putovanja i pregledao je, preporučio sam da, radi jačanja, jede čorbu od šarana, supu od tikve i belu ribu, i da ponekad uzima kuvane mandarine. Objasnio sam joj da ima šansu od 50 odsto da ozdravi.

U toku nedelju dana, otekline koje je imala ni prstima ruku i nogu počele su vidno da splašnjavaju. Do Božića ona se već osećala bolje; bila joj je, doduše, još potrebna pomoć da bi se popela uz stepenice, ali je bila u stanju da lično podeli poklone. Video sam je ponovo u Njujorku januara 1983. i, primetivši poboljšanje, rekao sam joj da će, po svemu sudeći, savladati svoju bolest.

„Čudo koje se kod mene dogodilo Mičio je pripisivao energiji i zalaganju moje porodice u sprovođenju dijetetskih preporuka", zapisala je u februaru, i nastavila: „Ja lično svoje ozdravljenje pripisujem Božjoj moći i blagoslovu, koji je našao izraza u sposobnosti gospodina Kušija, u hemiji makrobiotike i u ljubavi i privrženosti moje porodice. Danas imam dovoljno psihičke i fizičke snage da mogu započeti proučavanje ovog načina ishrane. Neko bi mogao postaviti pitanje da li je vredno truda napustiti američki način ishrane, na koji smo navikli i koji volimo. Moj odgovor glasi: Meni je jedan lekar davao još šest meseci života, a drugi još nedelju dana. Zahvaljujući Bogu i makrobiotici, ja sam prošle nedelje proslavila svoj 64. rođendan. Da, vredno je truda prihvatiti makrobiotiku." Izvor: Elejn Re i saradnici, korišćeno sa dopuštenjem nosioca autorskog prava.

19.

Limfom i Hodžkinova bolest

UČESTALOST

Procenjuje se da će od raka limfnog sistema tokom 1983. godine umreti 13.900 Amerikanaca i da će u toj godini biti otkriveno 30.700 novih slučajeva ovog oboljenja. Limfom gotovo podjednako pogađa muškarce i žene. Razlikuju se dva tipa ove bolesti: *Hodžkinova bolest*, koja naročito pogađa osobe od 15 do 24 godine i one starije od pedeset, a obično je praćena otečenim limfnim čvorovima na vratu, ispod pazuha ili u preponama. Često se širi na mozak i susedne limfne čvorove. Zavisno od slučaja, leči se zračenjem i hemoterapijom. Da bi se Hodžkinova bolest suzbila, obično se koristi baterija od četiri leka, poznata pod nazivom MOPP (azotna „slačica", onkovin, prokarbazin i prednison). Od 53 do 57 odsto osoba obolelih od Hodžkinove bolesti preživi pet godina i duže. Ostali *limfomi* se dele na osam oblika, zavisno od tipa ćelija koje su pogođene i stanja njihove diferencijacije. Ovaj oblik limfoma može da se pojavi bilo gde u organizmu, a njegove lokacije su izvan limfnih čvorova, na primer u probavnom traktu. Lokacije metastaziranja ovih limfoma su nepredvidljive. Glavni metodi lečenja su zračenje i hemoterapija. Zavisno od oblika oboljenja, stopa izlečenja je od 18 do 37 odsto. Postoji i nekoliko ređih oblika limfoma, kao što su fungoidna mikoza i Berkitov (Burkitt) limfom.

STRUKTURA

Limfni sistem se sastoji od limfnih kapilara, manjih i većih sudova i čvorova, kao i od organa kao što su slezina i krajnici. Taj sistem je tesno povezan sa sistemom krvnih sudova. Kada krv cirkuliše, jedan deo tečnosti i drugih elemenata ističe, usled ogromnog pritiska kome je krv izložena. Ta bistra tečnost, ili limfa, skuplja se između ćelija i krvnih kapilara. Limfni sistem prenosi ovu supstancu kroz mrežu sitnih, bezbojnih sudova i spaja se sa krvotokom u blizini ključne kosti. Po svojoj strukturi, krvotok je obično više jang, pošto je njegova glavna funkcija da prenosi crvena krvna zrnca. Limfna tečnost, koja se prvenstveno sastoji od belih krvnih ćelija, više je jin. Krvotok i limfni tok sačinjavaju cirkulatorni sistem kao celinu, pri čemu krv i limfa kolaju u suprotnim ali komplementarnim smerovima. Krvotok počinje u srcu, širi se iz unutrašnjosti ka perifernim regionima i zatim se vraća. Suprotno tome, limfni tok počinje u perifernim telesnim tkivima, a potom ulazi u centralni krvotok.

Za razliku od krvotoka, u limfnom sistemu ne postoji neki centralni organ koji bi pumpao limfnu tečnost. Tok limfe održavaju različiti faktori, kao što su aktivnost i skupljanje pluća i dijafragme, tokom disanja i pokreta crevnih čupica i kontrakcija tankog creva. Slezina je glavni organ limfnog sistema. Smeštena naspram jetre sa leve strane tela, slezina filtrira supstance kao što su bakterije i istrošene ćelije iz limfe i drugih tečnosti u telu. Slezina doprinosi stvaranju belih krvnih zrnaca, limfocita; skladišti krv i minerale, naročito gvožđe; proizvodi antitela i doprinosi proizvodnji žuči. Jetra i slezina su komplementarni organi. Jetra je jang (kompaktna) u poređenju sa slezinom i funkcioniše u koordinaciji sa krvotokom. Slezina, koja je više jin (prostrana), služi kao glavni fokus limfnog sistema.

Sa limfom su povezani i krajnici. Glavna funkcija krajnika je da lokalizuje razne vrste toksičnog viška iz tela. Na primer, posle uzimanja hrane sa odlikama krajnosti, kao što su prekomerna količina šećera, ulja, masnoća, bezalkoholnih napitaka, voća, sokova, rafinisanog brašna ili hemijskih supstanci, u krajnicima se stvaraju dodatne bele krvne ćelije. One neutrališu štetne bakterije koje se katkad razvijaju u limfi, a u tom regionu takođe se skupljaju minerali kao „pufer" koji odbija kiseline. Međutim, krajnici su prilično podložni zapaljenju, koje prati povišena telesna temperatura. Ako se u takvoj situaciji krajnici uklone, time će se eliminisati povišena temperatura i zapaljenje, ali toksične tečnosti će i dalje kružiti u celom sistemu, tako da će preostali limfni organi morati da rade mnogo intenzivnije da bi od krajnika preuzeli funkciju čišćenja i izbacivanja. Krajnji rezultat je smanjenje sposobnosti limfnog sistema da na efikasan način oslobađa telo toksičnih viškova.

Limfni sistem sadrži još jedan važan organ, koji se nalazi iznad srca. Poznat kao timus, taj organ dostiže najveću veličinu kod dvogodišnjeg deteta, a zatim se postepeno smanjuje sve dok potpuno ne iščezne. Timus proizvodi bela krvna zrnca uporedo sa nekim tipovima antitela.

UZROK RAKA

Ako je krvotok pun masnoće i sluzi, u kojima ima mnogo kiseline, taj višak će početi da se nagomilava u organima. Pošto su pluća i bubrezi obično prvi na udaru, njihove funkcije filtriranja i čišćenje krvi postaju manje efikasne. Ova situacija vodi daljem opadanju kvaliteta krvi i takođe utiče na limfni sistem. Opšti poremećaji limfnog sistema mogu da se podele na sledeća dva tipa. Prvi podrazumeva ekspanziju ili zapaljenje limfnih čvorova i organa. U krajnjem slučaju, to prekomerno jin stanje vodi kidanju limfnih sudova. Do takvih poremećaja dolazi kada limfna tečnost sadrži suviše masne kiseline. Drugi, više jang, poremećaj je stvrdnjavanje limfnih čvorova, organa, sudova i kapilara.

Kao što smo videli, operacije, kao što je vađenje krajnika, doprinose pogoršavanju stanja limfnog sistema, pošto smanjuju sposobnost tog sistema da se prečišćava. Otečeni krajnici i limfne žlezde su posledice prekomerne potrošnje rafinisanih i veštačkih namirnica, šećera, bezalkoholnih napitaka, tropskog voća i povrća, mleka i mlečnih proizvoda

i začina. Te otekline predstavljaju zdravo reagovanje organizma, koji lokalizuje, neutrališe i izbacuje višak. Kontinuirano uzimanje ovih namirnica može dovesti do hroničnog opadanja kvaliteta krvi i limfe. Kada crvena krvna zrnca počnu gubiti sposobnost pretvaranja u normalne ćelije tela, organizam počinje da stvara degenerisan tip ćelija, koji je poznat kao kancerozan.

Kod Hodžkinove bolesti, limfni čvorovi i slezina su zahvaćeni zapaljenjem, dok se kod limfoma maligni tumor razvija u limfnom tkivu i limfni organi postaju otečeni. Obe bolesti podrazumevaju povećanje broja belih krvnih zrnaca. Prekomerno unošenje namirnica i napitaka jin kategorije je glavni uzrok limfatičnih kanceroznih oboljenja. Istovremeno smanjenje broja crvenih krvnih zrnaca odražava nedostatak minerala i drugih izbalansiranih hranljivih sastojaka usredsređenih oko prirodnih složeni ugljenih hidrata u ishrani. U poređenju sa drugim oblicima raka, naročito sa tumorima u duboko usađenim unutrašnjim organima, rak limfnih organa i leukemiju je relativno lako otkloniti.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Francuski istraživači su u jednoj studiji, rađenoj 1975. godine, saopštili da deca obolela od hroničnog enteritisa prouzrokovanog radijacijom postižu vidno poboljšanje ako se nalaze na ishrani siromašnoj masnoćom, a koja ne sadrži gluten, kravlje mleko i mlečne proizvode. U tom istraživanju, vršenom tokom jedanaest godina, praćeno je 44-voro dece, od kojih je 29 imalo uznapredovali limfom, a jedanaestoro Vilmsov (Wilms) tumor. Njihov prosečni uzrast bio je tri godine i deset meseci. Od celokupnog broja obolele dece, četrdeset i dvoje je pre početka dijete zračeno kobaltom, što je imalo za posledicu oštećenja creva. Izvor: S. S. Donaldson i saradnici, „Radiation Enteritis in Children" („Radijacioni enteritis kod dece"), *Cancer*, 35 : 1167-78.

— Kod osoba koje redovno jedu žitarice u zrnu, mahunarke, povrće, semenke i jezgraste plodove, manja je verovatnoća da će oboleti od limfoma ili Hodžkinove bolesti nego kod osoba koje obično ne jedu ove namirnice. Ovo proizlazi iz epidemiološkog pregleda rađenog 1976. godine. U toj studiji, kojom je bilo obuhvaćeno šesnaest zemalja, a koja je bila zasnovana na statistikama Svetske zdravstvene organizacije, utvrđena je visoka korelacija između potrošnje životinjskih proteina, naročito iz govedine i mlečnih proizvoda, i smrtnosti od limfoma. „Unošenje kravljeg mleka može da dovede do generalizovane limfadenopatije, hepastoslenomegalije i duboke adenoidne hipertrofije", zaključili su istraživači o mehanizmu nastanka raka. „Prema umerenoj proceni, više od sto različitih antigena oslobađa se prilikom normalnog varenja kravljeg mleka, što može izazvati proizvodnju antitela svih kategorija." U studiji je rečeno da uzimanje govedine i mlečnih prerađevina povećava rizik od limfosarkoma i Hodžkinove bolesti za 70, odnosno 61 odsto, dok uzimanje žitarica u zrnu umanjuje taj rizik za 46, odnosno 38 odsto. Izvor: A. S. Kanigen (A. S. Cunningham), „Lymphomas and Animal-Protein Consumption" („Limfomi i unošenje životinjskih proteina"), *Lancet* 2: 1184-86.

— Prosečni Amerikanac pojede godišnje oko 4,5 kg hemijskih dodataka namirnicama, podrazumevajući supstance za zaštitu namirnica od kvarenja, agense koji poboljšavaju ukus, stabilizatore i veštačke boje. Crvena boja broj 40, koja se može naći u imitacijama voćnih napitaka, gaziranim pićima, viršlama, raznim vrstama želea, bombonama, sladoledu i nekim kozmetičkim preparatima, doveden je, na osnovu laboratorijskih eksperimenata, u vezu sa limfomom. Izvor: Dr Semjuel S. Epstin (Samuel S. Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka)*, New York, Doubleday, str. 186-87, 1979.

— Jedan kalifornijski lekar podneo je naučno saopštenje u kome se kaže da ishrana bogata proteinima slabi imunološki mehanizam organizma usled svog delovanja na T-limfocitne ćelije. Ishrana bogata životinjskim proizvodima takođe povećava sadržaj lipida i holesterola u krvi. A to, opet, izaziva povećanu podložnost virusnim infekcijama, smanjuje reakcije antitela i smanjenje reagovanja T-ćelija, koje pomaže u zaštiti od limfoma. Izvor: Dr Dž. A. Šarfenberg (J. A. Scharffenberg), *Health Consequence sof a Good Lifestyle (Zdravstvene posledice dobrog načina života)*, American Association for the Advacement of Science, 1981.

— Miševi na niskokaloričnoj hrani žive duže i imaju smanjeni rizik obolevanja od raka, uključujući i limfom, nego miševi na visokokaloričnoj ishrani. Dvoje medicinskih istraživača Kalifornijskog univerziteta u Los Anđelesu saopštili su 1982. godine da su laboratorijske životinje kojima je davano 28 do 43 odsto manje kalorija nego kontrolnoj grupi živele 10 do 20 odsto duže i imale manje tumora limfnog sistema. Izvor: R. Vajndruh (R. Weindruch) i R. L. Volford (R. L. Wolford), „Dietary Restriction in Mice Beginning at One Year of Age" („Dijetetske restrikcije kod miševa počev od uzrasta od godinu dana"), *Science*, 215: 1415-18.

DIJAGNOZA

Hodžkinova bolest se medicinski dijagnostikuje laboratorijskim testovima, i ona obično uključuje hirurško uklanjanje jednog limfnog čvora, koji se ispituje pod mikroskopom da bi se utvrdilo da li postoji malignost. Ako limfni čvorovi nisu napadnuti, primenjuju se razni drugi metodi, pored ostalih biopsija koštane srži, limfangiogram, intravenozni pijelogram, skenerski pregled jetre, slezine i kostiju i pregled trbušnog ili grudnog predela pomoću CAT-skenera. U nekim slučajevima otvara se trbušni zid radi pregleda i odstranjuje slezina operacijom koja se naziva splenektomija. Kod limfoma, za razliku od Hodžkinove bolesti, obavlja se niz snimanja želudačno-crevnog trakta i vadi likvor iz kičmene moždine da bi se utvrdilo da li postoje metastaze u mozgu.

U istočnjačkoj medicini, međutim, dijagnoza je prvenstveno usredsređena na crte lica, naročito na boje, jer se na taj način utvrđuje kakvo je stanje limfnog sistema. Ružičastobela boja usana govori o slabljenju funkcija limfe i drugim poremećajima, uključujući tendenciju ka Hodžkinovoj bolesti. Ta boja potiče od prekomerne potrošnje mlečnih proizvoda, masnoća, šećera i voća. Crvenkastožuta boja s unutrašnje strane očnog kapka ukazuje na poremećaj cirkulatornog sistema, uključujući funkciju

slezine. Ta boja dolazi od prekomernog unošenja krajnje jang namirnica, kao što su živinsko meso, jaja i mlečni proizvodi, kao i prekomernog unošenja jin namirnica, kao što su šećer, voće i hemijske supstance.

Beli ton kože obično ukazuje na kontrakciju krvnih kapilara i tkiva i na probleme s unutražnjim organima, naročito na poremećaje slezine i limfe. Ta boja je prouzrokovana prekomernim unošenjem jang namirnica, naročito namirnica životinjskog porekla bogatih masnoćom i svih mlečnih proizvoda, ili, pak, preteranom potrošnjom soli i minerala. U slučaju postojanja limfoma ili Hodžikinove bolesti, osim blede boje, na licu se može zapaziti i svetlozelena nijansa ili ton, usled nedostatka izbalansiranih minerala i opšte anemije.

Slepoočnice odgovaraju funkcijama slezine i drugih unutrašnjih organa. Ako se u tom predelu pojave zelene žilice, to ukazuje na nenormalnu cirkulaciju limfe usled odveć aktivne slezine ili nedovoljno aktivnog žučnog mehura, a prouzrokovane su suvišnom tečnošću i šećerom, masnoćama i uljima, alkoholom i stimulansima, i drugim krajnje jin namirnicama i napicima.

Spoljni deo uha ukazuje na stanje cirkulacije i izlučivanja. Ako je ta oblast nenormalno crvene boje, koja nije posledica fizičkih napora ili boravka na hladnoći, to ukazuje na poremećaje u limfnom sistemu ili slezini. Ako je ceo nos, a ne samo njegov vrh, crvenkaste boje usled širenja krvnih kapilara, to je takođe znak poremećaja u slezini i limfnom sistemu.

Posmatranjem kombinacije ovih i drugih znakova, potencijalne bolesti limfnog sistema, uključujući rak, mogu se otkriti mnogo vremena pre nego što uznapreduju do hroničnog ili degenerativnog stanja, pa onda mogu da se izvrše odgovarajuća prilagođavanja ishrane.

DIJETETSKE PREPORUKE

Osnovni uzrok poremećaja limfnog sistema, uključujući limfom i Hodžkinovu bolest, jeste potrošnja krajnje jin namirnica i napitaka. Među ove spadaju šećer, čokolada, med, rogač, bombone, slatkiši, druge namirnice sa dodatkom šećera, bezalkoholna pića, ledena pića, alkohol, tropsko voće i voćni sokovi, začini, stimulansi i rafinisane namirnice. Osim ovih namirnica treba izbegavati i sve namirnice i napitke koji sadrže hemijske dodatke i veštački prerađene namirnice. Isto važi za sve mlečne proizvode, uključujući mleko, sir, pavlaku, jogurt, sladoled i sve masne, uljane namirnice. Isto tako, iz jelovnika treba izbaciti meso, naročito govedinu i svinjetinu, kao i piletinu, drugo živinsko meso i jaja, namirnice koje su sve veoma bogate masnoćom i holesterolom.

Od povrća, treba izbegavati krompir, slatki krompir, plavi patlidžan, paradajz, špargle, spanać i druge biljke koje su poreklom iz tropskih krajeva. Prilikom pripremanja hrane, čuvajte se suvišne količine ulja. Međutim, dozvoljena je umerena količina nerafinisanog biljnog ulja prilikom pirjanja povrća. Ne treba jesti preslanu hranu.

Evo i opštih dijetetskih preporuka za obolele od limfoma i Hodžkinove bolesti (vidi „Preporuke za ishranu male dece", u III delu ove knjige, koje se odnose na malu decu obolelu od raka):

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu. Mogu se jesti sve žitarice, podrazumevajući mrki pirinač, proso, integralnu pšenicu, raž, ovas, ječam, kukuruz i heljdu, mada za svakodnevnu ishranu mrki pirinač i proso imaju prednost u odnosu na druge žitarice. Ponekad, recimo dvaput nedeljno, ove žitarice mogu da se pripremaju u obliku prženog zrnevlja sa povrćem. Nerafinisani beskvasni hleb može da se uzima nekoliko puta nedeljno, eventualno, ako pacijent poželi, sa malo susamovog butera kao namazom. Ponekad, promene radi, mogu takođe da se uzimaju testenina i rezanci od integralne pšenice i heljde.

— Pet do 10 odsto miso supe, pripremljene sa ječmenim ili bačo misom, kuvane sa algama kao što su kombu i vakame i sa tvrdim korenastim i lisnatim povrćem. Jedite svakodnevno jednu do dve činijice takve supe. To povrće može često da se pirjani sa malo susamovog ulja pre nego što se ukuva u supu. Od raznih vrsta povrća, prednost ima oblo povrće, kao što su luk, bundeva i zimske tikve, mada ponekad u supu mogu da se ukuvaju i druge vrste korenastog i zelenog lisnatog povrća.

— Dvadeset do 30 odsto kuvanog povrća. Jela mogu da se pripremaju na različite načine, pri čemu valja koristiti pomenuto oblo povrće, zajedno sa korenastim povrćem, kao što su šargarepa, čičak, dajkon i repa. Za razliku od većine ostalih oblika raka, neka jela za obolele od bolesti limfnog sistema mogu da se pirjaju na umerenoj količini susamovog ili kukuruznog ulja, mada i za njih povrće često treba kuvati i na druge načine. Mogu da jedu i malu količinu presovane salate ili makrobiotičke turšije. Međutim, osim ovih namirnica, sirovo povrće treba ograničiti. Salatu mogu da jedu i nepresovanu ako su njeni sastojci jedan do dva minuta bili potopljeni u loncu sa kipućom vodom.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Vrste mahunarki sa manjim zrnevljem, kao što su azuki, sočivo i leblebija, imaju prednost u odnosu na one sa krupnijim zrnevljem, a treba ih kuvati sa algama, kao što su kombu, hidžiki ili vakame. Mogu takođe da se kuvaju sa lukom i šargarepom ili, ponekad sa buttercup tkivima. Proizvodi od mahunarki, kao što su tempeh, nato i tofu, mogu ponekad da se koriste u umerenim količinama.

— Do 5 odsto algi. Sve kuvane alge, naročito hidžiki i arame, jačaju limfu.

Mada životinjsku hranu treba izbegavati, ako pacijent baš poželi, može ponekad da pojede malu količinu bele ribe ili sušene male ribe, kuvane u supi ili sa povrćem.

Treba takođe da izbegava voće i voćne sokove, mada malu količinu sušenog ili kuvanog voća može ponekad da pojede ako poželi.

Kao meze, može de uzima pržene jezgraste plodove i semenke, neznatno posoljene, u umerenim količinama.

Upotreba morske soli i tamari sosa od soje za začinjavanje hrane treba da bude umerena. Zaslađivači su ograničeni samo na one od žitarica, kao što su pirinčani sirup i ječmeni slad. Za kiseli ukus preporučuju se proizvodi od žitarica, kao što je pirinčano sirće, i povrće, kao što je kiseli kupus. Sve ljute začine treba strogo izbegavati.

Što se tiče ostalog dijetetskog ponašanja, treba se držati standardnih uputstava o ishrani za zaštitu od raka, uključujući preporuke koje se odnose na napitke i začine. Kad su u pitanju limfom i Hodžkinova bolest, posebno je važno dobro žvakati hranu, sve dok ne postane tečna u ustima. Treba takođe izbegavati suvišno uzimanje hrane. Osim toga, treba voditi računa o tome da uzimanje bilo kakve hrane na manje od tri sata pre spavanja veoma štetno deluje na krv, limfu i druge tečnosti u telu.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicunsku terapiju treba možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Preporučuje se flaster od izgnječenog tofua, pomešanog sa istom količinom izgnječenog zelenog lisnatog povrća, koji ublažava otok žlezda i zapaljenje slezine.

— Na zapaljenje limfne čvorove ili žlezde može takođe da se stavi flaster od brašna od heljde koje se umesi sa toplom vodom ili od zelene gline, da bi se time doprinelo smanjenju otekline.

— Ako se pacijent noću znoji, pomoći će mu ako pojede malu količinu na kriške isečenog korenja od čička i šargarepe, pirjane na susamovom ulju i začinjene tamari sosom od soje.

— Preporučuje se šolja kuzu čaja sa komadom umeboši šljive i malo tamari sosa od soje za poboljšanje funkcije limfe. Ovaj napitak, da bi bio delotvoran, treba uzimati jednom svaka dva do tri dana tokom nekoliko nedelja.

— Jednom dnevno trljajte celo telo veoma toplim peškirom koji je bio umočen u vodu sa struganim đumbirom. Time će se ubrzati protok energije, krvi i limfne tečnosti kroz cirkulatorni sistem.

— Kupanje u toploj vodi i tuširanje treba obaviti brzo, jer telo, ako se duže vremena sedi u kadi, gubi važne minerale.

OSTALE NAPOMENE

Izbegavajte sintetičku odeću, nosite samo pamučnu i spavajte na pamučnoj posteljini kad god je to moguće.

— Izbegavajte često izlaganje veštačkoj radijaciji, uključujući rendgensko snimanje tela i zuba, detektore dima, televiziju i videoterminale, koji utiču na slabljenje limfe i krvi.

— Fizička vežbanja jačaju limfu i krvotok, ali ne vežbajte do iscrpljenja. Joga, masaža i pokreti tipa taj-či imaju prednost u odnosu na naporene aktivnosti. Odlične su i šetnje.

— Nastojte da budete vedri, pozitivno orijentisani i otvoreni. Pevanje, igranje i sviranje su naročito blagotvorni za poboljšanje opšteg zdravlja i raspoloženja i za uspostavljanje harmonije sa ritmovima prirode.

LIČNO ISKUSTVO

Januara 1973, devetnaestogodišnja Morin Djuni (Maureen Duney) iz Bel Mida, Nju Džersi, otkrila je zadebljanje sa desne strane grla. U aprilu, biopsija limfnog čvora je pokazala da je u pitanju maligna promena, i lekari u Memorijalnoj bolnici Njujorka postavili su dijagnozu: Hodžkinova bolest, stadijum III B.

U junu, Morin je počela lečenje zračenjem, i do avgusta tumori su bili razbijeni. Međutim, marta 1975. zapazila je zadebljanje u trbušnom predelu levo od pupka, i ispitivanja su pokazala da se rak vratio. Pojavio se i tumor na poslednjem rebru sa leve strane.

Septembra 1975, Morin je započela eksperimentalnu hemoterapiju, ali posle mesec dana prijatelji su je ubedili da proba makrobiotiku. Krajem meseca, Morin se meni obratila, i ja sam joj preporučio ishranu za zaštitu od raka i stavljanje obloga od đumbira na slezinu i predeo rebara.

„Gospodin Kuši je smatrao da ću biti izlečena u roku od četiri do šest meseci", zapisala je. „Ja sam to rekla svojim roditeljima, rođacima i lekarima. Odmah sam počela da kuvam i da se hranim makrobiotički. Od septembra, posle prvog tretmana pomoću MOPP (hemoterapije), moja sedimentacija je bila 42; u novembru, posle dva meseca makrobiotičke ishrane, sedimentacija se smanjila na normalnih 14. Ponovo sam se osećala živom, bila sam svakodnevno aktivna, snaga mi se povećala, a kosa je prestala da mi opada."

Pre nego što je obolela, Morin se uvek pogrešno hranila. Nije jela mnogo mesa, ali je, prema sopstvenim rečima, „proždirala slatkiše, sladoled, voće, napitke, sendviče i picu". Početkom 1976, Hodžkinove bolesti više nije bilo, i ona više nije osećala svrab, niti se noću znojila. „Sada ne jedem ništa od onih namirnica koje su prvobitno prouzrokovale moju bolest", zapisala je Morin. „Ja i dalje, svakodnevno i sa zahvalnošću, jedem makrobiotičku hranu." Izvor: *Istorije bolesti,* sv. 1, br. 3, Boston, Fondacija Istok Zapad, 1976, str. 5—7.

20.

Rak muških reproduktivnih organa: prostate i testisa

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, rak prostate će prouzrokovati 24.100 smrtnih slučajeva među američkim muškarcima tokom 1983, a iste godine biće otkriveno 75.000 novih slučajeva. Rak testisa i drugih muških reproduktivnih organa pokosiće 950 života, a lekari će otkriti i 5.400 novih slučajeva ove bolesti. Rak prostate je drugi po učestalosti oblik raka kod muškaraca iznad šezdesete godine, pri čemu je učestalost ovog oboljenja veća među crncima nego među belim Amerikancima. Inače, SAD imaju jednu od najviših stopa raka prostate u svetu, na primer deset puta veću nego Japan.

Prostata je podložna raznim poremećajima, uključujući benigne i maligne tumore. Zavisno od slučaja, bolest se leči hirurgijom, zračenjem i hormonalnom terapijom. Među hirurške zahvate koji se primenjuju nalazi se *transuretalna resekcija* (TUR), koja se sastoji u tome što se resektoskop uvuče kroz penis da bi se ćelije raka uništile petljom od električne žice; *suprapubična prostatektomija,* u kojoj se otvara mokraćna bešika, a prostata uklanja kroz mokraćni kanal; *retropubička prostatektomija,* u kojoj se uklanjaju i prostata i semeni kanalići, ali se ne dira mokraćna bešika; i *perinealna prostatektomija,* u kojoj hirurg operiše između nogu ispred rektuma. Primenjuje se i terapija implatacije u prostatu radioaktivnih zrnaca, kao i spoljno zračenje visoke voltaže radi smanjenja tumora. Najzad, da bi se nivo hormona stavio pod kontrolu i usporio rast tumora, pacijent može i oralno da uzima estrogene u obliku DES ili kortizon. U nekim slučajevima odstranjuju se testisi, nadbubrežne žlezde i hipofiza da bi se ograničilo širenje raka. Hormonalna terapija može dovesti do impotencije, nabreklih grudi i problema sa srcem. Hirurški zahvat može imati za posledicu impotenciju i sterilnost. Sadašnja stopa preživljavanja kod ovih oblika lečenja je 57 odsto.

Rak testisa je u porastu među mlađim američkim muškarcima i predstavlja vodeći uzrok smrti od raka kod muškaraca od 29 do 35 godina. Bolest češće pogađa desni testis nego levi, retko oba, i pokazuje tendenciju da se proširi na pluća. Radikalna orhiektomija, koja znači uklanjanje jednog ili oba testisa, standardni je oblik lečenja. Ako se oba testisa uklone, pacijent će ostati sterilan, ali ne i impotentan. I ako se rak proširi na limfne čvorove, primenjuje se zračenje ili hemoterapija. U slučaju da se maligni proces širi putem krvi, može da se izvrši limfadenektomija, u kojoj se odstranjuju svi limfni čvorovi, sa jedne ili obe

strane abdomena, sve do bubrega. Stopa preživljavanja kod raka testisa je 50 do 60 odsto.

STRUKTURA

Testisi, smešteni u kesi zvanoj skrotum, osnovni su organi muškog reproduktivnog sistema. Oni proizvode spermu i muške polne hormone. Periferni sloj testisa sadrži oko 250 lobula ili komora. U svakoj komori nalazi se jedan od tri sitna semena kanalića, u kojima nastaju spermatozoidi. Sperma se izbacuje kroz svaki kanalić, pri čemu ona pluta naviše ka prvom delu sistema kanalića nazvanog epididimis, gde ostaje uskladištena nedeljama, mesecima, pa čak i godinama. Semena tečnost ili seme je mešavina sperme iz testisa i tečnosti iz raznih dodatnih reproduktivnih organa. Glavni dodatni organ je prostata. Ona se nalazi ispod mokraćne bešike i okružuje mokraćni kanal, povezujući bešiku i penis. Prostata luči enzime, lipide i druge supstance, koje ulaze u semenu tečnost, a prilikom polnog odnosa ulaze rkoz penis u ženski reproduktivni trakt.

UZROK RAKA

Po svojoj strukturi, prostata je klasifikovana kao jang, zbog toga što je relativno kompaktna, smeštena duboko u telu i što luči alkalnu tečnost, koja služi neutralisanju krajnje jin kiselina vagine. U SAD, oko 30 odsto muškaraca starijih od 50 godina ima proširenu prostatu. Kako taj organ pritiskuje gornji deo bešike i mokraćnog kanala, mokrenje biva otežano i bolno. Otprilike svaki peti takav slučaj pretvara se u rak prostate; međutim, svako proširenje prostate može da bude sumnjivo kao pretkancerozno stanje.

Proširenje prostate i blokada drugih puteva kojima prolazi sperma nastaje na isti način kao i zakrečenje arterija. To su stanja prvenstveno izazvana potrošnjom namirnica iz jang kategorije bogatih masnoćom i proteinima, kao što su jaja, meso i mlečni proizvodi, koji svi sadrže zasićene masnoće, ali i prekomernim unošenjem namirnica krajnje jin kategorije, kao što su šećer, voće i proizvodi od rafinisanog brašna, koji stvaraju masnoće i sluz. Tokom vremena, te naslage se nagomilaju i mogu da se pretvore u ciste ili tumore. Blokada usled ishrane veoma bogate masnoćom može takođe doprineti nastanku impotencije. Međutim, nesposobnost za erekciju je često prouzrokovana prekomernim unošenjem ekspanzivne hrane, koja slabi kvalitet krvi, limfe i drugih telesnih tečnosti i lučenja, i koja takođe određuje kvalitet sperme. Problemi sa prostatom mogu da se otklone ishranom za zaštitu od raka, s tim da u njenom sastavu bude nešto jači naglasak na jin namirnicama i jin načinu kuvanja i da se izbegavaju namirnice životinjskog porekla.

Testisi su po svojoj strukturi krajnje jang (kompaktni). I tumori testisa prvenstveno nastaju kao posledica unošenja suviše životinjskih namirnica, naročito jaja, veoma slanog mesa, kondenzovanih mlečnih proizvoda, kao što je sir, i veoma masne i proteinom veoma bogate vrste riba i rakova. Način ishrane koji je usredsređen na središnji deo spektra namirnica pomoći će u otklanjanju ovog stanja.

— U jednom medicinskom istraživanju, koje je završeno 1970. godine, smrtnost od raka prostate je diretkno dovedena u vezu sa potrošnjom kafe po jednom stanovniku. Izvor: P. Stoks (P. Stocks), „Cancer Mortality in Relation to National Consumption of Cigarettes, Solid Fuel, Tea and Coffee" (Smrtnost usled raka u odnosu na potrošnju cigareta, čvrstih masnoća, čaja i kafe u nacionalnim razmerama"), *British Journal of Cancer,* 24 : 215—25.

— Kod muškaraca koji su pripadnici Adventističke crkve u Kaliforniji učestalost raka prostate je za 55 odsto manja nego kod ostalih muškaraca, ako se sudi prema jednoj studiji iz 1975. godine. Pripadnici ove crkve najčešće izbegavaju meso, ribu, rafinisane namirnice, alkohol, stimulanse i začine, a jedu integralne žitarice, povrće i sveže voće. Izvor: R. L. Filips (R. L. Phillips), „Role of Life-Styles and Dietry Habits in Risk of Cancer among Seventh-Day Adventists" („Uticaj načina života i navika u pogledu ishrane na rizik od raka kod adventista"), *Cancer Research,* 35 : 3513—22.

— U jednom izveštaju iz 1978. godine utvrđeno je da srezovi u SAD sa najvećom stopom smrtnosti od raka prostate takođe beleže najveću potrošnju po jednom stanovniku veoma masnih namirnica, uključujući govedinu, mleko i mlečne proizvode, masnoće i ulja, svinjetinu i jaja. Izvor: A. Bler (A. Blair) i Dž. F. Fromeni ml. (J. F. Fraumeni, Jr.), „Geographic Patterns of Prostate Cancer in the U.S." („Geografski obrasci raka prostate u SAD"), *Journal of the National Cancer Institute,* 61 : 1379—84.

— Desetogodišnje istraživanje kojim je bilo obuhvaćeno 122.260 japanskih muškaraca iznad četrdeset godina pokazalo je da je stopa umiranja od raka prostate bila manja među onima koji redovno jedu zeleno ili žuto povrće. U toj studiji, objavljenoj 1979. godine, takođe je zabeleženo da je kod vegetarijanaca manja učestalost raka prostate nego kod nevegetarijanaca. Izvor: T. Hirajama (T. Hirayama), „Epidemiology of Prostate Cancer with Special Reference to the Role of Diet" („Epidemiologija raka prostate, sa posebnim osvrtom na ulogu ishrane"), *National Cancer Institute Monograph,* 53 : 149—54.

— Istraživači su 1981. godine utvrdili da je učestalost raka prostate u četiri etničke grupe na Havajima u visokoj korelaciji sa potrošnjom životinjske masnoće i zasićenih masnoća i sa ukupnom količinom proteina, naročito životinjskih proteina. Izvor: L. N. Kolonel i saradnici, „Nutrient Intakes in Relation to Cancer Incidence in Hawaii' („Unošenje hranljivih sastojaka u odnosu na učestalost raka na Havajima"), *British Journal of Cancer,* 44 : 332—39.

— U jednoj studiji, objavljenoj 1981. godine, izneta je pretpostavka da laktoza (mlečni šećer), kada se daje laboratorijskim životinjama, podstiče kod njih rast tumora, a posebno kamenca u muškim reproduktivnim žlezdama i bešici. Izvor: S. N. Geršov (S. N. Gershoff) i R. B. Makgendi (R. B. McGandy), „The Effects of Vitamin A-Deficient Diets Containing Lactose in Producing Bladder Calculi and Tumors in Rats" („Efekti hrane siromašne vitaminom A a bogate laktozom na nastanak

kamenca u bešici i tumora kod pacova"), *American Journal of Clinical Nutrition,* 34 : 483—89.

— Prema jednoj studiji o kliničkim ispitivanjima u vezi sa ishranom, objavljenoj 1982. godine, utvrđeno je da su oboleli od raka prostate jeli manje namirnica bogatih vitaminom A i betakarotinom, kao što je šargarepa. Izvor: L. M. Šuman (L. M. Schuman) i saradnici, „Some Selected Features of the Epidemiology of Prostatic Cancer" („Neke posebne crte epidemiologije raka prostate"), u knjizi K. Magnusa (izd.), *Trends in Cancer Incidence (Tendencije učestalosti raka)*, New York, Hemisphere Publishing Corp., str. 345—54.

— Razmotrivši aktuelnu medicinsku statističku dokumentaciju, američka Nacionalna akademija nauka zaključila je u svom izveštaju o raku i ishrani za 1982. godinu sledeće: „U celini uzev, učestalost raka prostate je u korelaciji sa drugim oblicima raka koji su povezani sa ishranom, npr. rakom dojke. Postoje jake indikacije da povećani rizik od raka prostate stoji u vezi sa nekim faktorima ishrane, naročito sa unošenjem namirnica sa velikim sadržajem masnoća i velikim sadržajem proteina, sastojaka koji se obično zajedno pojavljuju u ishrani. Ima izvesnih indikacija da su namirnice koje su bogate vitaminom A ili prethodnicima ovog vitamina i vegetarijanska ishrana povezane sa nižim rizikom. Izvor: *Diet, Nutrition and Cancer (Ishrana, namirnice i rak),* Washington D. C., National Academy of Sciences, 17 : 21.

DIJAGNOZA

Rak prostate se obično dijagnostikuje rektalnim pregledom, kao i baterijom laboratorijskih testova, analizom enzima i hormona i biopsijom pomoću igle, ukoliko se sumnja na malignost. Lekari takođe primenjuju rendgenski pregled skeleta i grudnog koša. skenerski pregled kostiju i intravenozni pijelogram (IPV) da bi utvrdili ima li metastaza. Danas se tumori prostate u oko 60 odsto slučajeva otkrivaju pre nego što se prošire na druge lokacije. U slučaju raka testisa primenjuju se mnogi od ovih istih dijagnostičkih metoda, kao i angiogram, limfangiogram, CAT-skenerski pregled grudnog koša ili tubušne duplje i ispitivanje trbušne duplje ultrazvukom.

U istočnjačkoj medicini, potencijalni rak muških reproduktivnih organa se dijagnostikuje pomoću nekoliko prostih vizuelnih zapažanja. Na osnovu fiziognomike, usta i donji deo lica odgovaraju polnim organima, pa promena boje, otečena mesta i druge anomalije u tom predelu mogu da ukažu na nepravilno funkcionisanje reproduktivnog sistema. Na primer, vertikalni nabori na usnama govore o opadanju hormonalnih funkcija, naročito gonadnih hormona, što ukazuje na nedovoljnost polnih funkcija. Ti nabori mogu takođe da se pojave u slučaju dehidracije usled nedostatka tečnosti ili prekomernog uzimanja suvih namirnica i soli, pa stoga treba voditi računa i o drugim znacima. U načelu, masni nabori ili otromboljenosti brade i gornjeg dela vrata ukazuju na probleme sa prostatom kod muškaraca, odnosno na probleme sa matericom i jajnicima kod žena. Bubuljice koje se pojave u centru obraza i imaju mastan izgled

takođe ukazuju na formiranje cista u reproduktivnim organima ili u njihovoj okolini.

O stvaranju masnoće ili sluzi u prostati takođe govori žuta i bela obloga sluzokože na donjem delu beonjače. Duž meridijana bešike rak prostate se ispoljava kao svetlozelena nijansa boje kože na malom nožnom prstu i u njegovom produženju sa spoljne strane stopala, ispod skočne kosti i iza Ahilove tetive, sa masnim otokom duž Ahilove tetive.

Na rukama, napukli ili nejednaki nokti ukazuju na poremećaje u cirkulatornom, nervnom i reproduktivnom sistemu, koji su uzrokovani haotičnim uzimanjem obroka. Ako nokat jednog palca ima takav izgled, a drugi je normalan, to onda znači da na onoj strani gde se nalazi nenormalni nokat, testis (ili jajnik, kod žene) ne funkcioniše pravilno. Crvena, purpurna ili neka druga nenormalna boja na vrhu prstiju takođe govori o poremećajima u oblasti gonada, uključujući moguće kancerozno ili pretkancerozno stanje.

Na osnovu kombinacije ovih i drugih faktora, može se odrediti stanje reproduktivnog sistema i preduzeti odgovarajuće korekcije u ishrani.

DIJETETSKE PREPORUKE

Zbog indikacija koje govore da rak prostate i testisa nastaju kao posledica određenih navika u pogledu ishrane, a naročito kao posledica uzimanja hrane bogate proteinima i masnoćama, treba izbegavati sve vrste mesa, živinskog mesa, jaja, sira, mleka i drugih mlečnih proizvoda. Najbolje je izbegavati ili bar ograničiti na male količine i manje masnu hranu životinjskog porekla, kao što su riba i rakovi. Treba odstraniti ne samo hranu životinjskog porekla nego i šećer, med, čokoladu, rogač i sve namirnice i napitke koji sadrže šećer. Proizvode od brašna, koji mogu da stvore sluz, kao što su hleb od rafinisanog belog brašna, palačinke i kolači, takođe treba izbegavati. Treba se kloniti svih stimulansa, uključujući senf, biber, kari, nanu, pepermint i druge aromatične biljke i začine, svih alkoholnih pića i kafe, zbog toga što podstiču razvoj tumora, iako nisu direktni uzrok raka. Sve veštačke hemijske dodatke ili hemijske supstance koje se dodaju namirnicama prilikom njihove proizvodnje ili prerade takođe treba izbegavati. Valja se uzdržavati od prekomerne potrošnje ulja, čak i nezasićenog biljnog ulja, kao i od preterane potrošnje soli i slanih namirnica i napitaka. Voće i voćni sokovi, ako se često uzimaju, mogu da povećaju oteklinu usled tumora, mada mogu i da neutrališu životinjske proteine i masnoće. Zbog toga treba ograničiti njihovu potrošnju. Sve vrste povrća koje su poreklom tropske, kao što su krompir, paradajz i plavi patlidžan, kao i tropsko i suptropsko voće, treba izbegavati.

Evo i opštih dijetetskih uputstava:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, kuvanih u ekspres-loncu, ali srazmerno mekše. Preporučuju se mrki pirinač i ječam kao svakodnevna hrana, a povremeno mogu da se uzimaju i druge žitarice, kao što su proso, ovas, raž, pšenica u zrnu i kukuruz. Preporučljivo je da se prvih nekoliko meseci izbegavaju heljda i proizvodi od heljde. Može se jesti beskvasni hleb od integralne pšenice, raži i drugih

integralnih žitarica, mada je bolje da se u početku ograniči unošenje svih pečenih namirnica. Radi veće raznovrsnosti, ponekad može da se jede i testenina ili rezanci od integralne pšenice.

— Pet do 10 odsto supe. To može da bude miso supa sa vakame ili kombu algama i lisnatim povrćem, ili tamari supa, pripremljena sa istim sastojcima — jedna do dve činijice dnevno. Međutim, količina misoa ili tamarija treba da bude umerena, tako da ukus bude blag. Ponekad može da se jede, umesto ovih, supa od žitarica, povrća i mahunarki.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Razne vrste lisnatog povrća — zelenog, žutog i belog — mogu da se kuvaju na različite načine, kao i različito korenasto povrće, na primer šargarepa, repa, dajkon, rotkve, lotosov i čičkov koren, mada čičak treba uzimati ređe nego drugo korenasto povrće. Oblo povrće, kao što su acorn i buttercup tikva, kupus i luk, mogu često da se uzimaju. Ova jela treba da budu samo malo začinjena morskom solju, tamarijem i drugim slanim začinima. Nekoliko puta nedeljno pacijent može da jede umerenu količinu sveže presne salate, a kuvanu salatu i češće. Korišćenje ulja, npr. za pirjanje ili prženje, treba da bude ograničeno. Najbolje bi bilo da se ulje tokom prvih nekoliko nedelja potpuno izbegava, mada nekoliko puta nedeljno može, bez opasnosti, da se koristi susamovo ili kukuruzno ulje za lako pirjanje.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Kao zamena za životinjske proteine, mahunarke sitnijeg zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija, preporučuju se za čestu upotrebu. Proizvodi od mahunarki, kao što su tempeh, nato i kuvani ili sušeni tofu, mogu takođe povremeno da se uzimaju, u umerenim količinama.

— Do 5 odsto algi. Kao izvor raznih minerala, alge mogu da se koriste svakodnevno ili često u maloj količini. Arame, vakame, nori i kombu se naročito preporučuju, mada mogu da se koriste i druge alge. One mogu da se kuvaju zajedno sa povrćem i mahunarkama, a mogu i posebno, kao mali prilog jelu.

Ribe i rakovi u jelovniku takvih bolesnika treba da budu ograničeni na belu nemasnu ribu, sa niskim sadržajem holesterola, i da se jedu u malim količinama. Bolje je da se prvih nekoliko meseci riba uopšte izbegava, ali ako pacijent poželi, može da jede ribu, jednom ili dvaput nedeljno, sa lako kuvanim povrćem ili sa struganim dajkonom ili rotkvom kao garnirungom.

Uzimanje voća, voćnih sokova i voćnog deserta treba u početku da bude ograničeno, mada, ako pacijent oseća želju za tim namirnicama, može da jede malu količinu kuvanog ili sušenog voća.

Jezgraste plodove i buter od njih treba izbegavati. Umesto ovih namirnica, može, po želji, češće da se uzima susamov buter ili susamovo seme, kao dodatak ili začin. Semenke, kao što su semenke od bundeva ili suncokreta, mogu takođe, lako pržene, da se uzimaju kao meze.

Začinjavanje hrane treba da bude veoma umereno, naročito, upotreba soli, mada nerafinisana morska so, tamari i miso mogu svakodnevno da se koriste u umerenoj količini prilikom kuvanja jela.

Ako pacijent poželi nešto slatko, može da uzima ječmeni slad, pirinčani sirup ili neki drugi zaslađivač na bazi žitarica, i to malu količinu.

Kiseli kupus ili pirinčano sirće mogu povremeno da se uzimaju da bi se zadovoljila želja za kiselim ukusom.

Mala količina strugane šargarepe, kuvane sa pola čajne kašičice struganog đumbira, ili malo belog luka je katkad blagotvorno za ovaj oblik raka, ako se uzima svakodnevno tokom više dana. Kao dodatno jelo može da se jede i sušena šiitake pečurka, kuvana sa šargarepom ili dajkonom, naročito kad je u pitanju bolest prostate. Dobro je takođe uzimati jednu ili dve supene kašike struganog dajkona ili strugane šargarepe nekoliko puta nedeljno kao dodatak obrocima.

Od napitaka mogu redovno da se uzimaju nestimulativni čajevi, kao što su čaj od banča grane ili banča peteljke, kao i drugi nearomatični i tradicionalni čajevi i kafa od žitarica, mada tečnosti ne treba uzimati u suviše velikim količinama. Kao redovni napitak može da se uzima i čaj od prženih žitarica, ili čaj od algi, koji se priprema kuvanjem algi u vodi.

Važan sastavni deo dijete je izbegavanje suvišnog jela uopšte i neuzimanje nikakvog jela na tri časa pre spavanja. Veoma je korisno za varenje i za poboljšanje opšteg stanja da se hrana dobro sažvaće sve dok ne postane tečna, i da se meša sa pljuvačkom.

Što se tiče ostalih dijetetskih pravila, treba se upravljati prema standardnim preporukama za obolele od raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili koji trenutno primaju medicinsku terapiju moraju možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Za obolele od raka prostate i proširenja prostate dobro je da na donji deo trbušnog predela stavljaju flaster od taro krompira, koji treba da drže tri do četiri časa, pošto su prethodno na to mesto stavili oblog od đumbira i držali ga pet do sedam minuta. Stavljanje obloga i flastera može da se ponavlja svakodnevno tokom dve do tri nedelje.

— Ako postoji oteklina u trbušnom predelu usled raka prostate, dobro je stavljati flaster od heljde, koji se drži otprilike jedan sat. Flaster treba da se održava toplim tako što se preko njega stavi pržena topla morska so obmotana pamučnim peškirima. (Radi lakšeg rukovanja, so može da se stavi u vrećicu od pamučnog peškira, a zatim prekrije drugim peškirom.) Stavljanje flastera od heljde može da se ponavlja svakodnevno tokom više dana.

— Bolovi u oblasti prostate ili testisa obično iščezavaju posle nekoliko nedjelja sprovođenja odgovarajuće dijete. A dotle može da se, radi ublažavanja bolova, svakodnevno pije jedna do dve šolje vrućeg banča čaja, kuvanog sa jednom umeboši šljivom, dve čajne kašičice struganog đumbira i pola do jedne čajne kašičice tamari sosa od soje.

— Veoma je dobro za podsticanje bolje cirkulacije energije i krvi, za sprečavanje zastoja i za poboljšanje opšteg stanja trljati celo telo toplim peškirom koji je bio umočen u vodu sa đumbirom, ili samo vlažnim toplim isceđenim peškirom, jednom do dvaput dnevno.

OSTALE NAPOMENE

— Mada je rak prirodno praćen opadanjem energije i vitalnosti, normalno seksualno opuštanje nije štetno, ukoline ne dovodi do iscrpenosti.

— Vazektomija i drugi veštački metodi kontracepcije, kao i upotreba droga i lekova koji utiču na potenciju, metodi su koje treba izbegavati, da ne bi došlo do zastoja, prekida toka energije i drugih anomalija u funkcijama.

— Izbegavajte nošenje donjeg rublja od sintetičkih materijala. Upotrebljavajte pamuk za delove odeće koji su u neposrednom dodiru sa kožom.

— Fizičke vežbe svake vrste, naročito vežbe za celo telo, korisne su sve dotle dok se izvode bez suviše velikih napora, tako da ne dovode do iscrpenosti.

LIČNO ISKUSTVO

RAK PROSTATE

Irving Melou (Irving Malow) je 24. septembra 1980. došao u ordinaciju Kita Bloka (Keith Block), lekara makrobiotičara sa praksom u Evanstonu, Ilinois. Tokom šest godina, 60-godišnji Melou je patio od raka prostate, a sada se bolest proširila i na kičmu, karlicu i rame. Ranije lečenje se sastojalo od parcijalne orhiektomije, zračenja i hemoterapije. Pošto su mu dali i eksperimentalni lek cis-platinum, Melou je povraćao po šest sati neprekidno, pa je zato odlučio da ne nastavi „ovo iznurujuće lečenje, koje predstavlja pravo mučenje".

U međuvremenu, neki njegovi prijatelji pročitali su članak o jednom lekaru koji se pomoću ishrane izlečio od raka u terminalnom stadijumu.* Članak je bio objavljen septembra 1980. u magazinu *Saturday Evening Post*. Melou je tada odlučio da isproba makrobiotički metod.

Pod kontrolom dr Bloka, Melou je prešao na ishranu za zaštitu od raka, i njemu se ubrzo vratio apetit, bolovi su prestali, a nivo energije se povećao. U proleće 1981, radiolozi u Vajsovoj (Weiss) memorijalnoj bolnici u Čikagu našli su da su skenerski snimci njegovog skeleta znatno poboljšani. Jedan specijalista u Bolnici sv. Frensisa u Evanstonu ocenio je da je rendgenski snimak „uglavnom normalan").

Melou je o tome kasnije rekao:

„Potpuno sam ubeđen da smo mi ono što jedemo, a da doslovno uništavamo svoj organizam hranom lošeg kvaliteta, slatkišima i sličnim što u sebe unosimo. Kada analiziramo složene i zapanjujuće funkcije našeg tela i naših organa — zaključio sam — moramo za-

---

* Potpun izveštaj o ovom slučaju (primarni rak prostate sa metastazama u lobanji, desnom ramenu, rebru, grudnoj kosti i kičmi) vidi u knjizi *Vraćen u život (Recalled by Life: The Story of My Recovery from Cancer)*, od dr Entonija Satilara (Anthony Sattilaro) u saradnji sa Tomom Montijem (Tom Monte).

ista imati na umu da je naše telo svetinja, i da stoga moramo da mu dajemo valjanu hranu i negu.

Sa svojih šezdeset godina, iako sam primao zračenje, hemoterapiju, i imao još neke manje probleme kao posledicu raka, ja i dalje radim puno radno vreme, a često provodim i večernje časove radeći. Trudim se da redovno umereno vežbam, a što se tiče raka, prema njemu se i danas odnosim kao prema nečemu što možemo da savladamo uz pomoć ishrane i rešenosti. Naš zadivljujući organizam očigledno može sam sebe da leči, ako tom organizmu dajemo valjanu hranu, a odstranimo onu koja je štetna." Izvor: „Metastatic Prostate Cancer" („Rak prostate sa metastazama"), *The Cancer Prevention Diet,* Brookline, Mass., East West Foundation 1981. str. 81—82.

RAK TESTISA

Džon Judzjevič (John Jodziewicz), 20-godišnji student iz Heningsvila, Pensilvanija, tokom 1977. godine zapazio je na svom levom testisu zadebljanje veličine graška. U zimu 1979—80. to se zadebljanje povećalo, a pojavio se i neki izraštaj na vratu. Lekari u Bolnici sv. Srca otkrili su 20. marta 1980. da Džon boluje od uznapredovalog horiokarcinoma (četvrti stadijum) i hirurški su mu uklonili levi testis. Dva onkologa i jedan lekar na specijalizaciji rekli su mu da se ovaj veoma maligni oblik raka testisa proširio na njegov levi bubreg, oba plućna krila i vrat i da za njega ima, „čak i uz pomoć hemoterapije, jedan odsto šanse da preživi ovu godinu".

To otkriće bilo je šok za Džona i njegovu verenicu, Ingrid Koh (Ingrid Koch). Džon se u to vreme već nekoliko godina hranio vegetarijanski, bio je stalno fizički aktivan i smatrao je da je zdrav. „Bio sam uveren", rekao je sećajući se tog udarca, „da moj način ishrane ‚sve osim mesa', sa velikim dozama vitamina i drugim dodacima za okrepljenje, uz dinamičnu aktivnost u prirodi, predstavlja dovoljnu zaštitu od bolesti. Ali tu smo sad sedeli Ingrid i ja, kome su rekli da ću verovatno umreti pre svog dvadeset i četvrtog rođendana."

Tokom prva četiri meseca Džon je primao hemoterapiju, i to intravenozne injekcije sedam dana uzastopno u razmacima od dve nedelje. Dok je primao tu terapiju, patio je od povišene temperature, krvarenja iz nosa, konstipacije, teškoća u disanju, upornog kašlja, opadanja kose do potpune ćelavosti, nazeba, gubitka apetita, glavobolje, zamora, čireva u ustima, muke, povraćanja, depresirane koštane srži, artritičkih bolova u celom telu, vrtoglavice, preosetljivosti temena, zvonjenja u ušima i rasklimavanja zuba. „To je bilo najužasnije vreme u mom životu; i ti simptomi nisu bili posledica raka, nego lečenja."

Ni posle dva ciklusa hemoterapije, tumori se nisu povukli, pa su lekari počeli da daju Džonu velike doze eksperimentalnog leka cis-platinum. Džonova prognoza je bila: još dva meseca života. Posle mnogo muka i mrcvarenja, pozvao je jednog sveštenika, koji mu je dao poslednju pomast.

Ali tada su se, istovremeno, desila dva događaja koja su izmenila tok Džonovog života i isprečila se pred njegovo umiranje, koje je nepos-

redno predstojalo. Kao prvo, upravo pre poslednjeg ciklusa lekova koje je Džon primio, jedna prijateljica upoznala je Ingridinu majku sa makrobiotikom, a zatim podstakla i Džona i Ingrid da posete Fondaciju Istok Zapad u Filadelfiji. Tamo je Džon upoznao direktora Fondacije Denija Vaksmena (Denny Waxman), koji mu je dao da pročita nekoliko knjiga. Sledeća prekretnica je nastupila u bolnici. Džon je jedne noći sanjao svoju majku, koja je umrla sedam godina ranije, i ona mu je rekla da ode u katedralu sv. Josipa u Montrealu i da se tamo pomoli. Dok je Džon još bio dete, on i njegova porodica često su odlazili u tu crkvu, u kojoj je redovnik Andre, kako se tvrdilo, postigao mnoga čudotvorna isceljenja. (Vatikan je 1982. godine predložio da taj redovnik bude proglašen za sveca.) Hodočasnici iz celog sveta dolazili su u tu katedralu, penjući se na kolenima uz mnogobrojne stepenice sve do vrha, u nadi da će Bog nagraditi njihovu smernost i osloboditi ih bolesti.

Ingrid i Džon su 16. juna 1980. stigli u Montreal. Zatekli su tu gomile turista, ali iz nekog razloga u to doba dana nije bilo hodočasnika. Džon je ipak odlučio da se sam popne uz stepenice. Kada je kleknuo na prvi stepenik, osetio je nešto što je kasnije opisao kao transcendentalni trenutak prosvetljenja, osetio je sjedinjenje sa bregom na kome se diže katedrala. Penjući se uz stepenice, Džon se molio i za druge za koje je znao da im je pomoć potrebna i osećeo je da je duh njegove majke blizu. Stigavši do vrha, ustao je i ušao u katedralu. Jedan sveštenik, stojeći pred oltarom, držao je u ruci hostiju, kao da očekuje njegov dolazak, i Džon se pričestio. Znao je da će poživeti ako izmeni svoj način života i ako počne da se hrani makrobiotički.

Po svom povratku u Pensilvaniju, Džon i Ingrid su otišli u letnji kamp Fondacije Istok Zapad. Tamo sam ih prvi put sreo u uveravao sam Džona da će potpuno ozdraviti ako se bude dosledno pridržavao ishrane za zaštitu od raka. Vrativši se kući, Džon i Ingrid su tri puta nedeljno dolazili u Filadelfiju, udaljenu sedamdeset milja, radi časova kuvanja i predavanja o istočnjačkoj medicini i filozofiji. U roku od dve nedelje Džon više nije imao bolove, a u roku od dva meseca njegov tumor na vratu smanjio se na polovinu ranije veličine. U avgustu, on je pošao na naporno pešačenje od 38 milja kroz šumu, samo u pratnji svog psa.

Maja 1981, analize krvi su potvrdile da u njegovom organizmu nema više ni traga raku. Džon već godinu dana nije više uzimao lekove, podrazumevajući i hemoterapiju. Osvrćući se na svoj slučaj, Džon je naveo pet razloga kojima treba da zahvali što je preživeo:

1. potpunu podršku od porodice i prijatelja;

2. pravilno primenjivanje makrobiotike, uključujući časove kuvanja i disciplinu u izbegavanju namirnica koje su krajnje jang ili jin;

3. prirodno jak imunološki sistem;

4. volju za ozdravljenjem;

5. veru u Boga i spremnost da životne teškoće prihvati kao priliku za razvoj svoje ličnosti i dublje razumevanje.

„Ja sam ne samo fizički zdrav, nego se osećam i duhovno zdravim", rekao je Džon 1982, dve godine posle svog oporavka. „Čista, makrobio-

tička ishrana i makrobiotički način života podstakli su i proširili moj pogled na katoličku tradiciju u kojoj sam vaspitan. Ingrid i ja planiramo da celog života proučavamo i drugima predajemo makrobiotiku i da imamo veliku porodicu."

Džon i Ingrid venčali su se u leto 1982. i sada ostvaruju svoj san.
Izvor: Tom Monti, „Triumph Over Cancer: A Young Man's Journey Back to Life" („Trijumf nad rakom: povratak jednog mladića u život"), *East West Journal*, april 1982, str. 32—40; „Choriocarcinoma" *The Macrobiotic Approach to Degenerative Disorders (Makrobiotički prilaz degenerativnim poremećajima)*, New York, Japan Publications, str. 157—59, 1982

21.

Rak pankreasa

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, blizu 22.600 Amerikanaca će tokom 1983. godine umreti od raka pankreasa, a iste godine biće otkriveno 25.000 novih slučajeva. Ova bolest je otprilike ravnomerno podeljena između muškaraca i žena i na nju otpada 2 do 3 odsto od svih oblika raka u SAD. Oko 90 odsto raka pankreasa otpada na *adenokarcinome*, koji pogađaju tkivo organa, a većina njih je praćena pankreatitisom i opstrukcijom vodova. Ostalih 10 odsto su tumori ćelija *Langerhansovih ostrvaca*. Rak pankreasa može da se proširi i na jetru ili tanko crevo.

U savremenoj medicini lečenje je hirurško, ali budući da je ovu bolest teško dijagnostikovati u ranom stadijumu, mnogi tumori su već metastazirali kada se otkriju, pa se stoga smatraju inoperabilnim. Ukoliko je operacija ipak moguća, vrši se delimična ili totalna pankreatektomija. Prvi postupak se sastoji u uklanjanju jednog dela pankreasa, susednih limfnih čvorova, dvanaestopalačnog creva, dela želuca i zajedničkog žučnog kanala. Totalna pankreatektomija podrazumeva uklanjanje celog pankreasa. Posle hirurškog zahvata, mogu da se primene zračenje i hemoterapija radi suzbijanja bolova. Stopa preživljavanja za obolele od raka pankreasa je 1 odsto. Mnogi pacijenti umiru nekoliko meseci posle postavljanja dijagnoze.

STRUKTURA

Pankreas ima dužinu od 15 do 20 cm, a težinu od oko 85 gr. Nalazi se iza želuca i povezan je preko dvanaestopalačnog creva zajedničkim žučnim kanalom sa jetrom i žučnim mehurom. Pankreas se sastoji od glave, tela i repa. Glava luči pankreasni sok u dvanaestopalačno crevo, i taj sok pomaže u varenju ugljenih hidrata, masnoća i proteina. Telo pankreasa proizvodi enzime i hormone, među kojima insulin, koji reguliše nivo šećera u krvi. Ove hormone, luče Langerhansova ostrvca, mreža ćelija koje su rasute po celom pankreasu, a njihov broj se kreće od 200.000 do 1,800.000. Te su ćelije najmnogobrojnije u repu pankreasa, koji dodiruje slezinu.

UZROK RAKA

Dijabetes i hiperinsulinizam su dve glavne degenerativne bolesti koje stoje u vezi sa pankreasom; te su bolesti povezane sa pojavom tumora

u pankreasu. Da bismo shvatili postepeni razvoj poremećaja pankreasa, potrebno je da imamo u vidu efekte tri različita oblika šećera u telu. Prosti šećeri ili *monosaharidi* nalaze se u voću i medu: takvi su glikoza i fruktoza. Dvostruki šećeri ili *disaharidi* nalaze se u šećernoj trsci i mleku: to su sukroza i laktoza. Složeni šećeri ili *polisaharidi* nalaze se u žitaricama, mahunarkama i povrću: ovde spada celuloza.

Tokom normalnog procesa varenja, složeni šećeri se pod dejstvom raznih enzima u ustima, želucu, pankreasu i crevima razlažu postepeno i prilično ravnomerno. Složeni šećeri ulaze u krvotok sporo, pošto su prethodno razbijeni u manje jedinice saharida. Tokom tog procesa krv ostaje po svojoj pH vrednosti neznatno alkalna.

Suprotno tome, prosti i dvostruki šećeri bivaju brzo metabolizovani, što ima za posledicu da krv postane suviše kisela. Da bi se kompenzovalo to krajnje jin stanje, pankreas luči jedan jang hormon, insulin, koji svojim delovanjem omogućava uklanjanje prekomernog šećera iz krvi i njegovo apsorbovanje od strane ćelija tela. Tako dolazi do priliva energije kada glikoza (krajnji proizvod svakog metabolizma šećera) oksidiše, pri čemu kao otpadni produkti nastaju ugljen-dioksid i voda. Dijabetes je bolest za koju je karakteristična nesposobnost pankreasa da proizvodi dovoljno insulina da bi neutralisao suviše visok nivo šećera u krvi. Posle više godina prekomernog unošenja rafinisanog šećera, mlečnih proizvoda, hemikalija i drugih krajnje jin supstanci, ćelije Langerhansovih ostrvaca u pankreasu se prošire i izgube sposobnost da luče insulin. Šećer počinje da se pojavljuje u mokraći, telo gubi vodu, a rezervni minerali se iscrpljuju. Da bi suzbila ove simptome, savremena medicina leči dijabetes veštačkim injekcijama insulina.

Veliki deo šećera koji ulazi u krvotok biva najpre uskladišten u jetri u obliku glikogena, u kome ostaje sve dok ne zatreba organizmu, i tada se ponovo pretvara u glikozu. Kada količina glikogena premaši kapacitet jetre za skladištenje, koji iznosi oko 50 grama, jetra ga ispušta u krvotok u obliku masnih kiselina. Ove se najpre talože na neaktivnim mestima tela, kao što su zadnjica, slabine i predeo stomaka. A onda, ako čovek i dalje jede rafinisane vrste šećera, masne kiseline bivaju privučene od strane jang organa kao što su srce i bubrezi, koji se postepeno obmotavaju slojem masnoće i sluzi.

Ove naslage mogu takođe da prodru u unutrašnja tkiva, slabeći normalno funkcionisanje organa i izazivajući konačnu paralizu tih funkcija kao kod ateroskleroze. Nagomilavanje masnoće može da dovede i do raznih oblika raka, kao što su tumori dojke, debelog creva i reproduktivnih organa. Još jedan oblik degeneracija može da nastupi kada su mobilisane unutrašnje rezerve minerala kao protivteža štetnim efektima uzimanja prostih šećera. Na primer, kalcijum u kostima i zubima može da se smanji da bi se uspostavila ravnoteža s efektima slatkiša i bezalkoholnih napitaka.

Kao mali kompaktan organ, pankreas je po svojoj strukturi jang. Rak pankreasa je prvenstveno posledica dugotrajne potrošnje jaja, mesa, ribe, rakova i školjki, živinskog mesa, rafinisane soli i drugih veoma jang životinjskih namirnica sa velikim sadržajem proteina i zasićenih masnoća u kombinaciji sa rafinisanim šećerima i drugim veoma jin namirnicama i pićima, hemkalijama, lekovima i drogama. Tumori u pankreasu mogu

da se pojave posle pankreatitisa (akutnog ili hroničnog zapaljenja ovog organa) i hiperinsulinizma (suviše kontraktivnog stanja, u kome je nivo šećera u krvi abnormalno nizak usled lučenja suviše insulina). Prekomerna proizvodnja insulina privlači masne kiseline i dovodi do njihove koagulacije u vidu tumora u žučnom kanalu ili u Langerhansovim ostrvcima. Dijabetes može da se leči i otkloni neznatno više jang makrobiotičkom ishranom, koja se sastoji od integralnih žitarica i povrća, pripremljenih tako da se nešto duže kuvaju i da imaju nešto jači ukus, dok rak pankreasa može da se suzbije nešto više jin ishranom, koja se prvenstveno sastoji od integralnih žitarica i povrća, pripremljenih tako da se nešto kraće kuvaju i da budu nešto blažeg ukusa.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— U jednom japanskom istraživanju o raku pankreasa kao uzroku smrti kod muškaraca, objavljenom 1968. godine, ukazano je na neposrednu vezu između velike potrošnje mesa i ove bolesti. Istovremeno je utvrđeno da unošenje velikih količina povrća ima suprotan efekat. Izvor: K. Iši (K. Ishii) i saradnici, „Epidemiological Problems of Pancreas Cancer" („Epidemiološki problemi raka pankreasa"), *Japan Journal of Clinical Medicine,* 26 : 1893—42.

— U jednoj epidemiološkoj studiji, rađenoj 1975. godine, utvrđena je direktna korelacija između unošenja šećera i smrtnosti od raka pankreasa kod žena u 32 zemlje. Izvor: B. Armstrong i R. Dol (R. Doll), „Environmental Factors and Cancer Incidence and Mortality in Different Countries, with Special Reference to Dietary Practices" („Sredinski faktori i učestalost kao i smrtnost od raka u raznim zemljama, sa posebnim osvrtom na način ishrane"), *International Journal of Cancer,* 15 : 617—31.

— U jednom japanskom istraživanju, objavljenom 1977. godine, saopšteno je da se muškarci koji svakodnevno jedu meso izlažu 2,5 puta većem riziku da obole od raka pankreasa, nego oni koji se drukčije hrane. Izvor: T. Hirajama (T. Hirayama), „Changing Patterns of Cancer in Japan, with Special Reference to the Decrease in Stomach Cancer Mortality" („Menjanje obrazaca učestalosti raka u Japanu, sa posebnim osvrtom na opadanje smrtnosti od raka želuca"), u knjizi H. H. Hajeta (H. H. Hiatt) i saradnika (izd.), *Origins of Human Cancer (Poreklo raka kod ljudi),* Book A, Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory, str. 55—75.

— Godine 1979, Američko udruženje za dijabetes revidiralo je svoje dijetetske preporuke, navodeći da „ugljeni hidrati u ishrani treba najčešće da sačinjavaju 50 do 60 odsto ukupnog unošenja energije", s tim da „unošenje glikoze i disaharida koji sadrže glikozu (sukroza, laktoza) . . . treba da bude ograničeno." Izvor: „Principles of Nutrition and Dietary Recommendations for Individuals with Diabetes Mellitus: 1979" („Principi ishrane i dijetetske preporuke za pojedince obolele od Diabetes mellitusa: 1979"), *Journal of American Dietetic Association,* 75 : 527—30.

— Mormoni, čija je ishrana bogata integralnim žitaricama, povrćem i voćem, a osim toga sadrži umerene količine mesa, a vrlo malo stimulativnih namirnica, alkohola i duvana, mnogo ređe obolevaju od raka

pankreasa nego ostalo stanovništvo, što proizlazi iz jednog epidemiološkog pregleda rađenog 1980. godine. Kod muških pripadnika Mormonske crkve učestalost ovog oboljenja je za 36 odsto manja, a kod ženskih pripadnika za 19 odsto manja. Među sveštenicima ove crkve, koji se strože pridržavaju preporuka ove verske zajednice u pogledu ishrane, učestalnost raka je za 53 odsto manja. Izvor: J. E. Engstrom, „Health and Dietary Practices and Cancer Mortality among California Mormons" („Zdravlje, dijetetska ishrana i smrtnost od raka među kalifornijskim mormonima"), u knjizi Dž. Kernsa (J. Cairns) i saradnika (izd.), *Cancer Incidence in Defined Populations, Banbury Report 4,* Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory, str. 69—00.

— Ljudi koji popiju šoljicu kafe dnevno izlažu se gotovo dvaput većem riziku da obole od raka pankreasa nego oni koji ne piju kafu, što proizlazi iz studije Medicinskog fakulteta Harvardskog univerziteta, objavljene 1981. godine. Izvor: B. Makmaon (B. MacMahon) i saradnici, „Caffee and Cancer of the Pancreas" („Kafa i rak pankreasa"), *New England Journal of Medicine,* 304 : 630—33.

— U nizu međunarodnih studija navedeno je nekoliko namirnica čija je potrošnja po jednom stanovniku dovedena u vezu sa rakom pankreasa. Analize podataka o smrtnosti od raka pankreasa dovode ovu bolest u neposrednu vezu sa unošenjem masnoća i ulja, šećera, životinjskih proizvoda, jaja, mleka i kafe. Izvor: *Diet, Nutrition and Cancer (Ishrana, jelovnik i rak),* Washington D. C. National Academy of Sciences, str. 17 : 12—13, 1982.

DIJAGNOZA

U bolnici, rak pankreasa se dijagnostikuje na različite načine, među kojima se nalaze laboratorijske analize, analize nivoa šećera u krvi pri uskraćivanju hrane, skenerski pregled jetre, snimanje želudačno-crevnog trakta, pregled pomoću CAT-skenera, ultrazvuka i ERCP (endoskopska retrogradna holangiopankreatografija), ERCP je vrsta endoskopa ili sonde koju pacijent guta da bi ušla u dvanaestopalačno crevo. Ona sadrži majušni kateter, koji se ubacuje u kanal pankreasa. Tada se može obaviti rendgenski pregled pomoću jedne boje koja se ubaci u pankreas. Ako ima indikacija za tumor, uzimaju se uzorci ćelija i tkiva pomoću biopsije ili veće hirurške procedure zvane laporotomija, a tokom koje se otvara abdominalni zid da bi hirurg palpirao unutrašnje organe.

Istočnjačka medicina se oslanja na jednostavnije vizuelne znake pomoću kojih donosi zaključke o stanju pankreasa. U dijagnozi na osnovu izgleda lica, dva dela lica odgovaraju pankreasu: 1. gornji deo nosa i 2. spoljna strana slepoočnica. Otekline, promene boje i drugi nenormalni belezi na ovim mestima govore o poremećajima pankreasa, a katkad i slezine. Tamna boja, na primer, ukazuje na preopterećenost pankreasa i eliminisanje suvišnog šećera iz namirnica kao što su šećer od trske, med, sirupi, čokolada, voće i mleko. Crvene bubuljice i fleke na ovim mestima uzrokovane su prekomernom potrošnjom šećera, slatkiša, sokova i voća. Beličastožute bubuljice su nastale zbog unošenja masnoća i ulja, kako životinjskog tako i biljnog porekla, uključujući mlečne proizvode. Tamne

mrlje i bubuljice su posledice prekomerne količine slatkiša ili soli i proizvoda od brašna. Mladeži na tim mestima su prouzrokovani viškom proteina i masnoća životinjskog porekla, a govore o odveć aktivnoj slezini i pankreasu. Ako se pojavi svetlozelena boja, zajedno sa beličastim, crvenkastim ili tamnim masnim uljastim površinama na bilo kom od ovih mesta na koži, to ukazuje na moguće prisustvo raka pankreasa.

I plikovi na očima mogu da budu znak razvoja tumora pankreasa. Crvenkastožuta boja u ružičastoj oblasti s unutrašnje strane donjeg očnog kapka izazvana je unošenjem krajnje jang životinjske hrane zajedno sa krajnje jin namirnicama. Plavosiva boja u srednjem delu beonjače oka takođe ukazuje na rak pankreasa.

Poviše hrpta nosa, ako dlake rastu između obrva, to pokazuje da je majka te osobe jela mnogo mlečnih proizvoda ili masne životinjske hrane tokom trećeg i četvrtog meseca trudnoće. Osoba sa takvim obrvama je naročito izložena poremećajima pankreasa, slezine i jetre, i trebalo bi pažljivo da izbegava meso, živinsko meso, jaja, mlečne proizvode i uljanu i masnu hranu.

Uljasta koža u načelu ukazuje na poremećaje u metabolizmu masnoća, uključujući poremećaje pankreasa. Žućkasta boja kože usled prekomernog unošenja jang namirnica takođe govori o komplikacijama sa žuči i mogućoj lošoj funkciji pankreasa.

Najzad, indikaciju za rak pankreasa, slezine ili limfe predstavlja i svetlozelena boja duž meridijana slezine. Naročito obratite pažnju na deo stopala ispod skočnog zgloba koji se nastavlja sa spoljne strane palca.

Istročnjačka dijagnostika nam omogućava da brzo ispitamo ove i druge oblasti i da tačno odredimo stanje pankreasa i drugih unutrašnjih organa. Sklonost ka raku može da se utvrdi dugo vremena pre nego što se bolest razvije, pa mogu da se preduzmu korektivna prilagođavanja na planu ishrane.

DIJETETSKE PREPORUKE

Osnovni uzrok raka pankreasa je dugotrajna prekomerna potrošnja životinjskih namirnica, kao što su jaja, govedina, svinjetina, živinsko meso, i sir i drugi slani mlečni proizvodi. Valja izbegavati sve životinjske namrnice; jedino, ako pacijent naročito poželi, može ponekad da uzme nemasnu belu ribu, i to u malim količinama. Rak pankreasa će se brže razvijati ako pacijent jede suviše velike količine slanih namirnica i suve, pečene hrane, kao i šećera i namirnica pripremljenih sa šećerom, bezalkoholnih napitaka, začina, stimulansa, tropskog voća i voćnih sokova, kao i hemikalije koje se koriste na različite načine u proizvodnji hrane i njenoj preradi. Sve te namirnice i napitke valja izbegavati. Mada nisu uzrok raka pankreasa, rafinisano brašno i proizvodi od brašna često stvaraju sluz, pa stoga i njih treba izbegavati. Komercijalne začine, sosove i prelive koji su na veštački način proizvedeni, sa dodatkom hemikalija, takođe treba izbaciti iz jelovnika.

Evo i opštih preporuka za svakodnevnu ishranu:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu. Najviše se preporučuju mrki pirinač i ječam, zajedno sa ovsom, s tim što ponekad mo-

gu da se uzimaju i druge žitarice. Međutim, preporučuje se da se tokom prvih nekoliko meseci ne uzimaju heljda i proizvodi od heljde. Žitarice treba da se pripremaju u ekspres-loncu sa vodom i navrh noža soli. Ne treba ih jesti u obliku brašna ili proizvoda od brašna, kao što su hleb, palačinke ili kolačići. Ali, ako pacijent naročito poželi, on može ponekad da pojede hleb od integralne pšenice ili raži sa malom količinom susamovog butera, prethodno prokuvan na pari. Testenina od integralnih žitarica ili rezanci mogu takođe ponekad da se uzimaju radi veće raznovrsnosti, ali testeninu i rezance od heljde treba izbegavati tokom prvih nekoliko meseci, dok se stanje pacijenta ne poboljša.

— Pet do 10 odsto supe. Jedna do dve činijice miso supe, kuvane sa vakame ili kombu algama i zelenim ili belim lisnatim povrćem, može da se jede svakodnevno. Ponekad, žitarice mogu da se dodaju supi. Ako mu je potrebno više snage, pacijent može da jede čorbu od bundeve ili jesenjih tikava nekoliko puta nedeljno. Umesto misa, u supu može da se stavlja tamari sos ili morska so, mada sve začine treba uzimati u umerenim količinama, tako da ukus supe bude blag.

— Dvadeset do 30 odsto povrća, kuvanog na razne načine, kao što su kuvanje na vodi ili u pari, odnosno pirjanje. Pirjana jela mogu da se pripremaju s umerenom količinom susamovog ili kukuruznog ulja, i mala količina takvog jela može da se uzima nekoliko puta nedeljno. Zeleno i belo lisnato povrće kao i oblo povrće, kao što su tvrde tikve, kupus i luk, trebalo bi da se unosi proporcionalno više nego korenasto povrće, mada je potrebno da pacijent redovno uzima povrće svih vrsta: lisnato, oblo i korenasto. Treba izbegavati da se jela prekuvavaju; preporučljivija su lako kuvana jela. Jela od povrća mogu da se začine morskom solju, tamari sosom od soje ili misom. Međutim, svaki slan ukus treba da bude umeren, a više naglašen prirodni ukus kuvanog povrća. Ako pacijent poželi, kuvana salata i ponekad mala količina sirove sveže salate, sa mnogo tvrdog lisnatog zelenog dela povrća, može da dopuni njegov jelovnik. Treba izbegavati teške uljane prelive za salatu.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Svakodnevno ili svaki drugi dan mogu da se uzimaju kao rdeovno jelo mahunarke malog zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija. One mogu da se kuvaju sa malom količinom algi, kao što je kombu, i sa jesenjim tikvama ili povrćem, kao što su luk i šargarepa. Proizvodi od mahunarki, kao što su kuvani tofu, tempeh i nato, mogu da se jedu nekoliko puta nedeljno umesto mahunarki u zrnu. Mahunarke i proizvodi od njih mogu da se začine vrlo malom količinom morske soli, tamari sosom od soje ili misom.

— Do 5 odsto algi. Preporučuju se sve jestive vrste algi, a nori i arame su naročito blagotvorne. Mala količina prženih algi može da se uzima svakodnevno, a prilog jelu od kuvanih arame algi nekoliko puta nedeljno.

Pored žitarica i mahunarki, važno je da i svi prilozi jelu, naročito povrće, ne budu prekuvani i da nemaju jako slan ukus. Preporučuje se da sve te namirnice budu lako kuvane, tako da zadrže ukus svežine i rskavost. Pripremajte na taj način bar jedno jelo dnevno.

U slučaju da poželite hranu životinjskog porekla možete da uzimate malu količinu nemasne bele ribe, a kao prilog jednu ili dve supene kašike struganog dajkona ili rotkve sa pola do jedne kašičice struganog

đumbira, sve to začinjeno sa malo tamari sosa od soje radi boljeg ukusa. To možete da jedete jednom ili dvaput nedeljno.

Voće i voćne sokove treba u početku izbegavati, mada, ako pacijent poželi, može da jede jednom ili dvaput nedeljno malu količinu kuvanih jabuka, bresaka, grožđa, jagoda i drugog bobičastog voća. Ako poželi sveže voće, to mogu da budu ponekad jagode i drugo bobičasto voće, lubenice ili jabuke, i to mala količina.

Jezgraste plodove i buter od njih treba u načelu izbegavati, mada, ako pacijent poželi, može u retkim prilikama da pojede malu količinu prženih kikirikija ili butera od kikirikija. Pržene semenke, kao što su susamove i semenke od bundeve i suncokreta, mogu povremeno da se uzimaju, u umerenim količinama, kao meze.

Za poremećaje pankreasa mogu takođe da budu dobre sušene šiitake pečurke zajedno sa dajkonom isečenim na kriške u miso supi, u koju je ukuvano i drugo lisnato povrće. Šiitake pečurke mogu takođe češće da se uzimaju kao sastavni deo jela od povrća. I rotkva dajkon može da bude korisna ako se često uzima, u različitim oblicima, a u malim količinama, na primer sirova i strugana, sušena i kuvana u vodi ili na pari.

Od napitaka mogu svakodnevno da se piju banča čaj od granja ili peteljki banče, kafa ili čaj od žitarica i drugi nearomatični, nestimulativni biljni čajevi, kao i prirodna izvorska i bunarska voda.

Da bi se povratilo zdravlje, bitno je da se hrana uvek dobro sažvaće, a količina jela koje se svakodnevno uzima treba da bude umerena. Na tri sata pre spavanja ne treba ništa jesti.

Što se tiče ostale dijetetske prakse, uključujući i uzimanje turšije i dodataka jelima, pacijenti treba da se pridržavaju standardnih preporuka o ishrani koje su navedene u odeljku ove knjige posvećenom receptima i jelovnicima.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju, moraju možda da unesu još neke izmene u način svoje ishrane.

DOMAĆA NEGA

— Za izraštaje i tumore pankreasa, dobro je stavljati flaster od taro krompira svaki dan i držati ga tri do četiri sata, neposredno posle toplog obloga od đumbira, koji se drži pet do deset minuta. To treba činiti tokom prve dve do tri nedelje svaki dan, a zatim ređe, dva do tri puta nedeljno.

— Ako se pojavi bol, pacijent može da pije jednu do dve šolje sušenih i kuvanih šiitake pečurki i nori, vakame ili kombu algi nekoliko dana uzastopno. Kao što je već rečeno, flaster od taro krompira i oblog od đumbira takođe pomažu u ublažavanju bolova.

— Ako se pojavi oteklina usled zadržavanja tečnosti u oblasti pankreasa i trbuha, može da pomogne flaster od heljde, koji se stavlja više dana zaredom i uvek drži jedan do dva sata. Od koristi može da bude i šijacu masaža celog tela ili lečenje polaganjem dlana na trbušni predeo, pola do jedan sat dnevno.

— Svekodnevno trljanje celog tela veoma toplim peškirom koji je bio umočen u vodu sa struganim đumbirovim korenom i isceđen pomoći će u poboljšanju cirkulacije krvi, telesnih sokova i energije i podstaći opšti metabolizam.

OSTALE NAPOMENE

— Fizička vežbanja su uvek blagotvorna po zdravlje, ali ne treba ih raditi do iscrpljenja. Pomaže i mentalno opuštanje, kao i meditacija, molitva, vizualizacija, pevušenje i slične aktivnosti.

— Važno je da vazduh u stanu bude uvek čist i svež i da se izbegavaju prostorije sa teškim i zagušljivim vazduhom. Radi toga, treba zelene biljke držati u stanu i često otvarati prozor da bi kružio vazduh.

— Za rublje, navlake za jastuke i čaršave preporučuje se pamuk umesto sintetičkih vlakana. Izbegavajte izlaganje veštačkom elektromagnetskom zračenju, kao što je ono od dugotrajnog gledanja televizije.

LIČNO ISKUSTVO

RAK PANKREASA

Džin Koler (Jean Kohler), profesor muzike na Bol (Ball) univerzitetu države Indijane u Mansiju, podvrgao se 21. avgusta 1973. eksplorativnoj operaciji u Medicinskom centru tog univerziteta. Ovaj 56-godišnji pijanista ranije je uvek bio zdrav i održavao je kondiciju baštovanstvom i dizanjem tegova. Te godine osetio je u leto nešto kao svrab, koji se, počevši u nozi, širio i dalje. Koler je mislio da ga je okrznuo neki otrovni žbun. Prva medicinska ispitivanja nisu dala nikakav rezultat. Međutim, glavni hirurg dr Džon Sesef (John Sesseph) otkrio je kod njega tumor veličine pesnice na glavi pankreasa. Rak se već bio proširio na dvanaestopalačno crevo. Kao što se događa kod većine pacijenata obolelih od raka pankreasa, bolest je otkrivena tek kad je bilo kasno za operaciju. Dr Filip Kristijansen (Phillip Christiansen), bolnički lekar koji je lečio Kolera, zaključio je pesimistički: „U tekućim medicinskim istraživanjima, koliko je meni poznato, nema ničeg što bi za narednih deset godina moglo predstavljati lek za njegovo stanje." Koleru je tada rečeno da mu je preostalo da poživi još mesec dana do tri godine i savetovano da prihvati hemoterapiju radi suzbijanja boolva.

Posle pet dana lečenja medikamentima, Koler je imao otečene šake i ruke i patio od kašlja, nazeba i opšteg stresa. Uz podršku svoje žene, Meri Alis (Mary Alice), odlučio je da pribegne alternativnoj medicini. Jedan dijetetičar u Indijani uputio ga je na mene; tako su Kolerovi došli na konsultaciju u Boston 25. septembra. Vizuelna dijagnoza, naročito prisustvo malog plika na Džinovom desnom oku, potvrdila je postojanje raka pankreasa.

Koler je izrazio iskrenu želju da prihvati ishranu za zaštitu od raka prilagođenu tumoru pankreasa, koja je ovde navedena, i ja sam mu rekao da će u roku od tri do šest meseci biti izvan opasnosti. Pre

tog vremena, Džin je dvaput dnevno jeo meso, a osim toga uzimao je mnogo konzervisane i industrijski pripremljene hrane i bio navikao na slatkiše. Naročito je voleo mleko, kakao, bezalkoholna pića, napitke od mleka i deserte sa šlagom. Kada mu je nekoliko godina ranije zapretio dijabetes, prešao je na dijetetske napitke, dok je šećer zamenio saharinom i sukarilom.

Kolerovi su u Bostonu proveli nekoliko dana, učeći da kuvaju na bazi principa jina i janga. „Ono što nas je najviše zapanjilo i što je došlo kao sasvim neočekivana blagodet za nas bilo je da su posle svega pet dana makrobiotičke ishrane Džinove ruke odjednom bile mnogo pokretljivije", sećala se kasnije Meri Alis. „Mogao je sad da na klavijaturi prstima obuhvati veće intervale nego ikad ranije! Ta elastičnost ruku ostala je trajna."

Pošto je oko šest meseci primenjivao ovaj način ishrane, Koler se 7. aprila 1974. vratio u Boston. Vizuelna dijagnoza je ukazivala na to da su iščezli svi znaci raka. Postojao je mali tumor veličine lešnika, ali taj više nije bio zloćudan. Vrativši se kući, Džin je nastavio da primenjuje ishranu za zaštitu od raka još tri meseca, a u julu je bio već dovoljno zdrav da je svom jelovniku mogao da doda javorov sirup. Njegovo stanje se poboljšavalo tokom naredne dve godine, a medicinske analize, uključujući CEA, test na kancerozne ćelije u krvotoku, ponovo su pokazivale normalno stanje.

Tokom sedam godina od otkrića tumora Koler je vodio potpuno normalan, aktivan život. Pored toga što je obavljao svoje akademske dužnosti i priređivao koncerte, on je naučnicima širom SAD neumorno pisao pisma o svom medicinskom slučaju, održao na stotine predavanja i objavio jednu knjigu o svom ozdravljenju. Svojim primerom pružio je pomoć hiljadama ljudi. Često je govorio: „Najbolja stvar koja mi se ikad dogodila bila je ta što sam imao rak u takozvanom terminalnom stadijumu."

Medicinska profesija je, međutim, bila sklona prenebregavanju njegovog slučaja, i pored toga što je imao ubedljivu naučnu dokumentaciju. Često su mu govorili da će tek autopsija pokazati da li je dijagnoza njegovog lekara da je oboleo od raka bila tačna i da li je rak zaista iščezao. Septembra 1980. Koler je naglo oboleo, pa je otišao na kontrolu u bostonsku bolnicu Bet Izrael. Lekari koji su razgledali njegovu istoriju bolesti posumnjali su da se rak ponovo pojavio i zatražili njegov pristanak za eksploratorni hiruški zahvat. Kolerovi prijatelji i rođaci bili su odlučno protiv, ali Džin je pristao, rekavši: „Suviše sam slab da bih vam to objašnjavao, moram da pristanem."

Još istog meseca, 14. septembra, Koler je umro u bolnici. Dr Majkl Sobel (Michael Sobel), hirurg koji je izvršio dve operacije nad njim i kontrolisao autopsiju, izjavio je da Džinova smrt „nema nikakve veze sa rakom". U Kolerovom telu primećeni su mikroskopski sitni tragovi ranijeg postojanja raka, koji su pokazivali da je dijagnoza njegovih lekara u Indijani bila tačna. Međutim, nisu nađeni nikakvi znaci nekog malignog procesa u poslednje vreme. „Krajnje je redak slučaj, ukoliko ne i jedini, da je neko živeo sedam godina posle oboljevanja od raka pankreasa a da nije lečen", rekao je dr Sobel. Kao uzrok Kolerove smrti navedena je infekcija jetre i komplikacije su nastupile usled krvarenja posle hirurškog zahvata.

Svojom smrću, kao i svojim životom, Džin Koler je posvedočio da rak nije neizlečiv i da maligni proces može da se obrne uravnoteženom ishranom usredsređenom na integralne namirnice i povrće, uz veru u moć prirode i jaku volju za životom. Izvori: Džin i Meri Alis Koler (Jean and Mary Alice Kohler), *Healing Miracles from Macrobiotics, (Čudesno izlečenje makrobiotikom)*, West Nyack, N. Y., Parker, 1979; Tom Monti (Tom Monte), „The Legacy of Jean Kohler" („Nasleđe Džina Kolera"), *East West Journal*, mart 1981, str. 14-18.

RAK PANKREASA

Maja 1982. godine, 64-godišnji Bob Vilijems (Bob Williams) iz Dausmena, Viskonsin, saznao je da boluje od raka pankreasa. Vilijemsu, koji je tokom svoje karijere bio nuklearni naučnik, šef reklame u jednoj kompaniji i privrednik, lekari su saopštili dijagnozu koja je značila da mu preostaje dva meseca života. Dogodilo se, međutim, da je njegova žena, čekajući da od bolnice dobije dijagnostičke rezultate, u jednoj prodavnici zdrave hrane naišla na dva primerka knjige Džina i Alis Koler *Čudesno izlečenje makrobiotikom*. Kupila je oba primerka, jedan za svog muža i jedan za sebe.

„Progutao sam tu knjigu za svega deset dana", seća se Vilijems, „i odlučio da i ja pođem tim putem. Hladnokrvno sam odbacio medicinski tretman, odrekavši se i hemoterapije i zračenja. Moje lekare je to naljutilo i oni mi rekoše da sam lud i da postupam kao kakav laik, bez ikakvog obrazovanja i kvalifikacija."

Pre toga Vilijems je živeo na tipičnoj modernoj ishrani, bogatoj mesom, sirom, jogurtom, sokovima i slatkišima. „Ponekad bih popio i do četiri litra mleka dnevno."

Vilijems je 12. juna došao u Čikago. Kada smo ga Evelin i ja prvi put videli, bio je u invalidskim kolicima i jedva je uspevao da govori. Izgledao je kao čovek kome nije ostalo mnogo života i mi smo mislili da, zbog toga što je rak daleko poodmakao, on možda neće preživeti čak i ako prihvati dijetu. Međutim, pokazalo se da smo potcenili snagu njegove volje i rezerve njegove unutrašnje snage. Kasnije smo saznali da je on za vreme drugog svetskog rata učestvovao u „Manhatan projektu" i doprineo radu na pvroj atomskoj bombi. Kako se približavalo vreme njene upotrebe, on i mala grupa drugih vrhunskih naučnika predložili su da to oružje najpre bude isprobano na nekoj nenastanjenoj lokaciji, a ne bačeno na stotine hiljada civila. Zbog takvog stava naišao je na odlučno protivljenje, ali je ostao pri svom gledištu. Očigledno, isto opredeljenje za život, ovoga puta njegov sopstveni, pomoglo mu je da pobedi u borbi sa rakom.

„U roku od deset dana otkako sam počeo dijetu", zapisao je Vilijems, „znao sam da sam doneo pravilnu odluku. Prvi put sam tada u sebi osetio nešto energije, mada ne dovoljno da bih ustao, izašao iz kuće i nacepao drva. I dok sam ja dobijao na težini, moja žena, koja je prihvatila isti način ishrane, skidala je kilograme."

Pored toga što je izmenio svoj način ishrane, Bob je koristio flaster od heljde da bi izbacio vodu koja mu se nakupljala u nogama. Ose-

ćajući se i u bolesti naučnikom, on je pažljivo merio tečnost koju je izbacio i saopštio da je težila 18 funti.

Ostavši pod kontrolom lekara makrobiotičara dr Kita Bloka (Keith Block) u Čikagu, Bob se brzo oporavio, i do kraja jula, posle nešto više od mesec dana, ustao je iz invalidskih kolica i stao na noge. Do 2. avgusta bio je u stanju da pešači 6 milja, a do jeseni obradio je svoju baštu, podigao staklenik i zamenio krov iznad jednog dela svoje kuće.

„Moj hirurg nije poverovao kada sam došao da ga posetim", rekao je. „Sva je sreća što nisam morao da pobedim i atak medicine na svoj organizam."

U jesen, Bob je počeo da drži predavanja o svom ozdravljenju grupama ljudi širom američkog Srednjeg zapada, a davao je i savete mnogim pojedincima koji su imali neki oblik raka sličan njegovom. Kada smo ga videli u Bostonu 6. decembra, jedva smo ga prepoznali. „To je zaista čudo!" uzviknula je Evelin. „Vi ste nam podarili veliki poklon i svojim primerom ste inspirisali i ohrabrili mnoge ljude." Bob nam je ponosno pokazao nacrt aviona koji namerava da sam sagradi tokom narednih meseci. „Kad sledeći put dođem u Boston, povešću vas na jedan let", obećao nam je. Izvor: Mičio Kuši i Aleks Džek (Alex Jack): „Back from Death" („Povratak iz smrti"), *East West Journal,* mart 1983.

22.

Rak kože i melanom

UČESTALOST

Oko 400.000 novih slučajeva raka kože biva svake godine otkriveno u SAD, a oko 1.900 ljudi umire godišnje od te bolesti. Pošto se ovi tumori srazmerno lako otkrivaju, oni se sporo šire, a stopa preživljavanja je visoka, pa stoga rak kože uopšte nije uključen u mnoge statističke podatke o raku. Međutim, postoji jedan smrtonosniji oblik raka kože, a to je maligni melanom, na koji otpada oko 1 do 2 odsto svih slučajeva raka u SAD. Ta će bolest, prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, tokom 1983. godine pokositi 5.200 života, a pojaviće se, kako se procenjuje, 17.400 novih slučajeva. Učestalost melanoma je u porastu, i u nekim zemljama se udvostručila tokom poslednjih dvadeset godina. Ova bolest pogađa otprilike podjednako muškarce i žene.

Osamdeset odsto slučajeva raka kože biva klasifikovano kao karcinom bazalnih ćelija i pojavljuje se prvenstveno na licu ili na nadlaktici. Ovi tumori ne metastaziraju, nego se šire napadajući kosti i tkivo. Rak kože se često leči hirurškim putem u lekarskoj ordinaciji pod lokalnom anestezijom. Među metode koji se primenjuju spadaju elektrohirurgija, koja se vrši pomoću male električne igle i kirete, a može da se primeni i hirurška ekscizija pomoću skalpela i hemohirurgija, korišćenjem cink-hlorida i drugih hemijskih supstanci pomoću kojih se uklanja tumor i deo tkiva oko njega. Katkad se koristi zračenje, naročito ako se tumor nalazi na licu, gde bi hirurgija dovela do izobličenja. Mogu se takođe primeniti hemoterapija i imunoterapija.

Melanom se obično pojavljuje na mestu gde se nalazi mladež ispod kože i brzo se širi kroz limfu ili krv na pluća, mozak, jetru, oko, creva, reproduktivne organe ili druge lokacije. Standardna terapija je hirurgija. Ta vrsta raka se često vraća, tako da se događa da pacijent bude podvrgnut mnogim operacijama, dopunjenim hemoterapijom. Hirurzi računaju da će sve osobe kojima se maligni melanom ukloni u ranom stadijumu bolesti preživeti pet godina ili više. Međutim, ako se melanom već proširio na limfne čvorove, stopa izlečenja je 10 do 20 odsto.

STRUKTURA

Glavna funkcija kože, najvećeg organa našeg tela, jeste da kontroliše prilagođavanje između spoljne sredine i unutrašnjeg tela. Koža štiti površinu tela, pomaže u regulisanju telesne temperature i pomoću znojnih žlezda luči otpadni materijal i vodu. Postoje dva tpia znojnih žlezda. Prvi su egzokrilne žlezde, koje su razmeštene po celoj površini

tela, a služe rashlađivanju tela i njegovom čuvanju od infekcija. One luče vodeni rastvor koji se sastoji od različitih masnoća, šećera, soli, proteina i toksina. Drugi tip su apokrine žlezde, koje se nalaze samo na određenim delovima tela, kao ispod pazuha, na bradavicama dojki, na trbuhu i u oblasti reproduktivnih organa. Apokrine žlezde luče jače rastvore i stvaraju telesne mirise.

Boju kože reguliše melanin, pigment čija se boja sreće od smeđe do crne. Što je manje melanina u koži, to je njena boja svetlija. Faktori kao što su klima, izloženost suncu i svakodnevna-ishrana utiču na proizvodnju melanina.

UZROK RAKA

Telo je u stanju da normalno eliminiše otpadne materije pomoću takvih normalnih funkcija kao što su mokrenje, pražnjenje creva, disanje i znojenje. Neuravnotežene namirnice i napici podstaći će u telu razne nenormalne mehanizme pražnjenja, kao što su dijarea, često mokrenje, povišena temperatura, kašljanje ili kijanje. Hronično izbacivanje je sledeći korak u tom procesu, a dugotrajna pogrešna ishrana obično vodi nekoj vrsti kožne bolesti. Takva su stanja česta u slučajevima kada su bubrezi izgubili svoju sposobnost da valjano čiste krvotok. Na primer, koža postaje tvrda i suva kada je krvotok pun masti i ulja, što na kraju dovodi do blokiranja pora, folikula kose i dlačica i znojnih žlezda. Mehanizam nastanka raka kože, uključujući sinergističku ulogu sunčevih zraka u kombinaciji sa ishranom bogatom masnoćom, opisan je u poglavlju 10 (I deo).

Melanom je, doduše, razvrstan kao rak kože, ali je, u stvari, više neka vrsta poremećaja mišića, i po svojoj strukturi može se klasifikovati između jin tumora na površini kože, dakle lociranog na periferiji tela, i jang tumora kosti. Melanom obično počinje da se manifestuje na već postojećim mladežima. To su mala tamnomrka ispupčenja ispod kože, koja služe eliminisanju suvišnog proteina i masnoće iz tela. Ovi proteini i masnoće ne moraju da potiču od uzimanja proteina, već nastaju kombinacijom unošenja suviše krajnje jin namirnica, kao što su šećer, voće i hemijske supstance, i suviše krajnje jang namirnica, kao što su životinjske masnoće, naročito živinsko meso, jaja, teške mlečne prerađevine i druge namirnice bogate proteinima i masnoćom. Rak kože može se lečiti primenjivanjem više jang ishrane za zaštitu od raka, dok se ishrana usredsređena na centralni deo skale namirnica preporučuje za maligni melanom.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Istraživači su 1930. godine saopštili da masnoća u ishrani može da utiče na razvoj tumora kod laboratorijskih životinja. Povećavanjem količine butera u ishrani od 12,5 na 25 odsto povećala se i učestalost podstaknutog raka kože od 34 na 57 odsto. Izvor: A. F. Vatson (A. F. Watson) i E. Melanbi (E. Mellanby), „The Cancer in Mice; Conditon of

Skin When Modified by Externel Treatman or Diet, as Factors in Influencing Cancerous Reaction" („Rak izazvan katranom kod miševa; stanje kože pod izmenjenim spoljnim uticajima ili izmenjenom ishranom, kao faktorima koji utiču na kancerozno reagovanje"), *British Journal of Experimental Pathology,* 11: 311-22.

— Godine 1931, jedna studija o raku kome su bili izloženi mužjaci pacova ukazala je na neposrednu vezu između količine proteina u ishrani i tumora kože. Izvor: Dž. R. Slounejker (J. R. Slonaker), „The Effect of Different Per Cents of Protein in the Diet" („Efekat različitih procenata proteina u ishrani"), *American Journal of Physiology,* 98: 266-75.

— U jednom istraživanju koje je sprovedeno na miševima 1941. i 1943. godine, oni miševi kojima je davana ishrana dopunjena kukuruznim uljem, kokosovim uljem ili slaninom, pokazivali su porast podstaknutih tumora kože od 12 na 83 odsto. Izvor: P. S. Lavik i K. A. Bauman (C. A. Baumann), „Dietary Fat and Tumor Formation" (Masnoća u ishrani i stvaranje tumora"), *Cancer Research,* 1: 181-87; i „Further Studies on Tumor Promoting Action of Fat" („Dalja istraživanja o delovanju masti na podsticanje rasta tumora"), *Cancer Research,* 3: 749-56.

— Jedan lekar je 1966. godine podneo naučno saopštenje u kome je izneo da posebna dijeta sa ograničenjem proteina pomaže u suzbijanju melanoma. Dr Hari B. Demopulos (Harry B. Demopoulos) je petoro svojih pacijenata sa poodmaklim malignim melanomom stavio na dijetu bogatu povrćem i voćem i jednim dodatkom, zahvaljujući kojoj se smanjio nivo nekoliko aminokiselina za koje se smatra da podstiču rast tumora. Osim toga, pacijentima nije bilo dozvoljeno da jedu namirnice sa velikim sadržajem proteina, kao što su meso i mlečni proizvodi, jezgrasti plodovi i buter od njih, kao i krompir, hleb i proizvode od brašna. Bilo im je, međutim, dozvoljeno da jedu ulja, stimulanse, šećer i sirupe. Kod trojice od petoro pacijenata on je, kako je saopštio, postigao „nagli prestanak rasta tumora" i „u sva tri slučaja nastupila je potpuna regresija jednog ili više tumora". Kod četvrtog pacijenta stanje se poboljšalo dok je bio na dijeti, ali se rak proširio kada je obustavio dijetu. Kod petog pacijenta nije zapažena nikakva promena. Izvor: H. B. Demopulos, „Effects of Reducing the Phenilalanine-Tyrosine Intake of Patients with Advanced Malignant Melanoma" (Efekti smanjenog unošenja fenilalanin-tirozina kod pacijenata sa poodmaklim malignim melanomom"), *Cancer,* 19: 657-64.

— Metilhlorometileter, korozivna tečnost koja se koristi u procesu rafinisanja šećera od trske i u proizvodnji želatina, izaziva rak kože i pluća kod laboratorijskih životinja. Izvor: „Carcinogens, Job Health Hazards Series" („Karcinogeni, opasnost po zdravlje na radnom mestu"), Washington D. C., Occupational Safety and Health Administration, str. 7—8, 1975.

— Idustrijske hemikalije PCB (polihlorinisani bifenili) koje se koriste u proizvodnji takvih artikala kao što su električna oprema za teške uslove rada, klimatizacioni uređaji, mikrotalasne pećnice i fluorescentne cevi, ušle su u Severnoj Americi u lanac ishrane, a dovode se u vezu sa rakom kože i jetre. U životnim namirnicama ove su hemikalije nađene samo u onima životinjskog porekla, naročito u ribi, jajima i siru, i kada se takvi proizvodi jedu, nagomilavaju se u adipoznom tkivu ljudi, u maj-

činom mleku i u krvi. Na osnovu istraživanja sprovedenih 1976. i 1977. godine, saopšteno je da je utvrđena veća učestalost melanoma kod radnika izloženih ovim hemikalijama. Izvor: *Diet, Nutrition and Cancer (Ishrana, jelovnik i rak)*, Washington D. C., National Academy of Sciences, str. 14: 22-23, 1982.

— Istraživači su 1980. godine saopštili da soja sadrži supstance nazvane inhibitori proteaze, koje koče rast tumora. Prilikom laboratorijskih eksperimenata sa miševima, tumori kože bili su blokirani kada su ishrani dodati soja, lima pasulj i druge mahunarke i semenke koje sadrže ovaj faktor. Izvor: V. Trol (W. Troll), „Blocking of Tumor Promotion by Protease Inhibitors" („Blokiranje rasta tumora pomoću inhibitora proteaze"), u knjizi Dž. H. Barkenala (J. H. Burchenal) i H. F. Etgena (H. F. Oettgen) (izd.), *Cancer: Achievement, Challenges and Prospects for the 1980s (Rak: postignuća i izgledi za 1980-te)*, Vol. 1, New York, Grune and Stratton, str. 549-55.

— Godine 1981, jedan lekar iz Oberna, Kalifornija, saopštio je da sunčevi zraci, ako dejstvuju istovremeno sa ishranom od prirodnih namirnica, mogu da koče razvoj raka i da doprinesu opštem zdravlju. Dr Zejn Kajm (Zane Kime), pisac knjige *Sunlight Could Save Your Life (Sunčevi zraci bi mogli da vam spasu život)*, tvrdi da se zasićene i nezasićene masnoće u telu užegnu ako se izlože sunčevim zracima. Oksidacija tih masnoća oštećuje tkiva, stimuliše razvoj tumora i utiče na starenje kože. On je, međutim, takođe utvrdio da je ishrana bogata integralnim žitaricama i zelenim lisnatim povrćem ujedno bogata antioksidantima i da pomaže u zaštiti tela od raka i drugih oboljenja. Kada koža nije blokirana potkožnim slojem masnoće i ulja, sunčevi zraci pojačavaju proizvodnju belih krvnih zrnaca, naročito limfocita, koji štite od štetnih bakterija, i snižavaju krvni pritisak. U predavanju koje je održao u Društvu za rak, ovaj lekar je naveo istoriju bolesti jedne žene koja je, posle mastektomije izvršene zbog raka dojke, povratila zdravlje eliminisanjem rafinisanih, polinezasićenih masnoća i ulja iz svog jelovnika, prešavši na integralne namirnice i redovno sunčanje. Izvor: E. K. Ruzvelt (E. K. Roosevelt), „Sunlight and Cancer" („Sunčevi zraci i rak"), *Natural Food and Farming*, 27: 1-4.

DIJAGNOZA

Među pretkancerozna stanja kože spadaju razne lezije i leukoplakija, rastenje belih mrlja na sluzokožama. Moderna medicina na osnovu biopsije pravi razliku između raka kože i takvih stanja. Prilikom ispitivanja na melanom, pacijentima se obično radi i limfangiogram, rendgenski snimak grudnog koša, skenerski pregled mozga i jetre, a katkad i kateterizacija srca.

Istočnjačka medicina, međutim, sklona je da sva oboljenja kože posmatra u spektru i usredsređuje se na tri glavne karakteristike: stanje kože, boju kože i belege na koži. Normalna zdrava koža trebalo bi da je čista, glatka, neznatno sjajna i neznatno vlažna. Vlažna koža ukazuje na prekomerno unošenje tečnosti, šećera i drugih slatkiša, što ima za posledicu razređivanje krvi, brz metabolizam, ubrzan puls i prekomerno

znojenje i mokrenje. Ali vlažna koža može da bude pratilac i raznih drugih poremećaja, u širokom rasponu od dijaree, zamora, gubitka kose i bolova, do epilepsije i raznih psiholoških hiperaktivnih poremećaja.

Normalna koža je neznatno uljasta, dok preterano uljasta koža — koja se pojavljuje na perifernim delovima tela, kao što su čelo, nos, obrazi, kosa ili dlanovi — govori o preteranom unošenju ulja i masnoća, ili o poremećajima metabolizma. Suva koža takođe potiče od preteranog unošenja masnoće i ulja, a uzrokovana je stvaranjem masnih naslaga ispod kože, koje sprečavaju izbacivanje vlage na površinu. Zavisno od ostalih simptoma, suva ili uljasta koža je pratilac niza raznih hroničnih i degenerativnih bolesti.

Rapava koža odražava prekomerno uzimanje proteina i teških masnoća, ili prekomerno unošenje šećera, voća i lekova. Kada je ovo drugo, unošenje više jin hrane, uzrok rapavosti kože, onda će kod takve osobe postojati i otvorenije znojne žlezde i malo crvena boja kože. I ljudi kod kojih postoji zakrečenje arterija i nagomilavanje masnoća i holesterola oko organa, često imaju rapavu kožu. Koža nalik na testo, čiji je izgled beo i mlitav, bez elastičnosti, govori o preteranoj potrošnji mlečnih proizvoda, šećera i belog brašna. Razne bolesti su u vezi s ovim stanjem, koje prvenstveno utiče na dojke i reproduktivne organe.

Pored prirodne boje kože, i mnoge nenormalne boje mogu da se pojave na koži. Kad je u pitanju osoba obolela od raka, svetlozelena boja, crvenkastobela ili ružičastocrvena boja, koja potiče od prekomerno jin ili jang hrane, odražava raspadanje tkiva i ćelija i razvoj cista i tumora.

Nenormalni belezi na koži takođe odražavaju hronično ili degenerativno oboljenje. Pege ukazuju na eliminisanje rafinisanih ugljenih hidrata, naročito šećera, meda, voćnog šećera i mlečnog šećera. Mladeži su znak eliminisanja prekomernih proteina i masnoća, a pojavljuju se duž odgovarajućih meridijana organa koji su napadnuti ili u oblasti odgovarajućih mišića. Bradavice svedoče o eliminisanju mešavine proteina i masnoća i ukazuju na razvijanje bolesti kože i možda budućih tumora dojke, debelog creva ili polnih organa. Bele pege, posledica prekomernog unošenja mleka, sladoleda i drugih mlečnih proizvoda, govore o nagomilavanju masnoće i sluzi u celom disajnom i reproduktivnom sistemu. Ekcemi, suva, tvrda i ispupčena mesta na koži znaci su obilnog eliminisanja prekomernih masnoća, naročito od mlečnih proizvoda, a posebno od sira i jaja pripremljenih na buteru.

Prema tradicionalnom tumačenju izgleda dužice (iridologija), ako je koža začepljena, to se može videti i po tamnom krugu duž periferije očne dužice. Boja, intenzitet i širina prstena različiti su u svakom pojedinačnom slučaju.

DIJETETSKE PREPORUKE

Oboleli od raka kože treba da izbegavaju sve krajnje jin namirnice, kao što su rafinisani šećer i namirnice, i napitke tretirane šećerom, kao što su razna bezalkoholna pića, veštačke namirnice i one sa hemijskim dodacima, uljaste i masne namirnice; sve mlečne proizvode, uključujući

sir, mleko, buter, pavlaku i jogurt; sve namirnice sa stimulativnim i aromatičnim kvalitetima, kao što su kari, senf, paprika i razna mirišljava pića i sirovo povrće. Takođe je potrebno izbegavati krajnje jang namirnice, naročito sve masne namirnice životinjskog porekla, kao što su meso, jaja i uljaste ribe. Sve namirnice treba obariti, da bi se za pripremanje namirnica izbeglo ili svelo na minimum korišćenje ulja. Valja izbegavati pržene namirnice i uljane prelive za salatu. Osim, toga, treba izbegavati sve proizvode od brašna, kao što su hleb, palačinke, kolačići i žitarice prerađene u obliku „pavlake od pšenice"; samo ponekad mogu se uzimati jela od integralnog brašna pečena bez kvasca. Izbegavajte povrće koje je tropskog porekla i koje je suviše ekspanzivno za svakodnevnu upotrebu. Među ove vrste povrća spadaju krompir, slatki krompir, paradajz, plavi patlidžan, cvekla, zelena paprika i avokado.

— Kad je u pitanju melanom, potrebno je da pacijent, pored izbegavanja ovih namirnica, vodi računa i o tome da iz njegovog jelovnika potpuno budu odstranjeni proizvodi od živine, kao što su piletina i jaja, i da se pri kuvanju za njega uopšte ne koristi ulje.

Za obolele od raka kože i melanoma sve namirnice treba kuvati, za njih nije sirova hrana. I korišćenje morske soli, tamari sosa od soje, misoa i raznih začina treba da bude umereno. Dnevni jelovnik koji se preporučuje ovim bolesnicima treba da bude ovako sastavljen:

— Predeset do 60 odsto mrkog pirinča i drugih integralnih žitarica. prosa, ječma, raži, integralne pšenice, ovsa, heljde i kukuruza. Pacijent može povremeno da uzima i beskvasni hleb od integralnog brašna, i to bez butera. Ukoliko poželi, može da stavi na hleb malo susamovog butera.

— Pet do 10 odsto miso ili tamari supe, kuvane sa povrćem i algama, kao što su vakame ili kombu. Povremeno može da uzima i supu od žitarica ili mahunarki.

— Dvadeset do 30 odsto kuvanog povrća, pripremljenog na razne načine. Od povrća se naročito preporučuje oblo povrće, kao što su kupus, luk, bundeve, acorn i buttercup tikve, kao i korenasto povrće, na primer čičak, šargarepa i dajkon. Mogu takođe da se koriste mnoge druge vrste tvrdog, zelenog lisnatog povrća.

— Pet do 10 odsto mahunarki, pripremljenih na razne načine. Prednost imaju mahunarke sitnog zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija, u odnosu na one krupnijeg zrna. Povremeno mogu da se uzimaju i proizvodi od soje, kao što su tempeh, tofu (sušen ili kuvan) i nato, ali samo u umerenim količinama.

— Do 5 odsto kuvanih algi, naročito kombu, arame ili hidžiki, sa malo tamari sosa od soje, radi boljeg ukusa. I druge vrste algi mogu češće da se uzimaju.

Kao dodatna hrana dolazi u obzir mala količina bele ribe, koja je manje masna od crvene ribe, ali ova mora da se priprema bez ulja i jede sa prilogom od sveže struganog dajkona ili rotkve, eventualno jednom do dva puta nedeljno, ako pacijent oseća jaku želju za hranom životinjskog porekla. Uzimanje voća treba svesti na minimum; pacijent može da jede samo kuvano sezonsko voće, i to, ako baš oseća želju, s vremena na vreme, malu količinu. Izbegavajte jezgraste plodove i buter od njih, mada ponekad

možete, kao meze, da uzmete pržene semenke: susamove, suncokretove i bundevine.

U pogledu svega ostalog što se dijete tiče, uključujući začine i napitke, držite se standardnih preporuka datih za ishranu za zaštitu od raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju treba možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

Oblog od lišća sušenog dajkona i struganog đumbira može pomoći u ubrzavanju procesa savlađivanja bolesti. Kuvajte lišće od dajkona; stružite svež đumbirov koren i zavijte ga u šupljikavu pamučnu tkaninu. Smanjite plamen i stavite tu „vrećicu sa đumbirom" (u kojoj treba da se nalazi i komad struganog đumbira veličine loptice za golf) u vodu. Zatim umočite peškir u tu vodu, iscedite ga i stavite na obolelo mesto.

— Blagotvorno je i ispiranje kože pirinčanim mekinjama (nuka). Uvijte pirinčane mekinje u šupljikavu pamučnu tkaninu u vidu vrećice. Stavite ovu u toplu vodu i protresite. Nuka će se istopiti i voda će početi da žuti. Zatim, perite oboleli deo peškirom ili komadom tkanine koji je prethodno bio umočen u tu vodu.

— Koža može da se ispira i pepelom od drveta. Pepeo koji je preostao posle sagorevanja drveta u kaminu stavite u vruću vodu i dobro promešajte. Ostavite da se slegne sve dok pepeo ne padne na dno, i onda upotrebite tu vodu za ispiranje kože. Zatim istapkajte mokru kožu peškirom da bi se osušila.

— Ako osoba sa oboljenjem kože oseća svrab, biće korisno da komad sveže nastruganog dajkona utrlja direktno na to mesto. Ako nema pri ruci dajkon, može takođe da upotrebi ljutiku i luk.

— Susamovo ulje može da se stavi direktno na oboleli deo u slučajevima ako je koža naprsla. Posle toga, stavite na to mesto pamučni zavoj da biste ga zaštitili od dodira sa spoljnom sredinom.

OSTALE NAPOMENE

— Vuna i sintetičke tkanine veoma draže kožu. Nosite odeću od pamuka i spavajte na pamučnoj posteljini da bi vam koža prirodno disala.

— Izbegavajte kozmetiku i sredstva protiv znojenja koja sadrže sintetičke ili toksične sastojke. Većina komercijalnih dezodoransa sadrži aluminijumske soli, koje privremeno zatvaraju otvore znojnih žlezda i zaustavljaju „vlaženje". Oni takođe sadrže hemijske antibakterijske agense koji su štetni po organizam. Telesni zadah je najvećim delom uzrokovan unošenjem hrane životinjskog porekla, kao što su sve vrste mlečnih proizvoda, i on će, naravno, biti ublažen kada se ishrana tako izmeni da postane usredsređena na žitarice i povrće. Čak i prirodne dezodoranse treba svesti na minimum, zbog toga što oni mogu da sadrže takve sastojke kao što je pčelinji vosak, koji može da začepi pore. Od prirodnih kozmetič-

kih sredstava jedno od najneškodljivijih je glina. Puder od čiste gline posut po telu može da deluje i protiv znojenja. Glina takođe na prirodan način izvlači otpadne materije i toksine iz kože i može da se koristi kao osnova za kozmetičku masku za lice ili za oblog.

— Sauna, parno kupanje ili japansko kupanje u vrućoj vodi u kadi mogu da pomognu u otvaranju začepljenih pora. Međutim, oboleli od raka treba da se ovako kupaju samo ponekad, možda nekoliko puta nedeljno i u trajanju od samo deset minuta. Napunite termos tamari-banča čajem ili miso supom i to popijte čim iziđete iz kupatila, da biste na taj način nadoknadili izgubljenu tečnost i postigli zgušnjavanje krvi. Osim što ste na posebnoj ishrani, ovaj način podsticanja znojenja je bolji od trčanja, vežbanja u gimnastičkoj dvorani, ili neke druge naporne aktivnosti koja može da stvori više otpadnih proizvoda, naročito uree i mlečne kiseline, nego što telo gubi znojenjem.

— Snažno svakodnevno trljanje kože isceđenim, vlažnim peškirom ili „lufa" sunđerom od biljnih vlakana pomoći će u otvaranju pora i izbacivanju suvišnih masnoća i proteina kroz kožu. Kada se perete, izbegavajte upotrebu sapuna. Koža i teme normalno imaju neznatno kiselu vrednost pH, a nju će poremetiti većina sapuna koji se nalaze u prodaji, a koji su alkalni. Sapuni, u stvari, ne čiste kožu, a mogu sprečiti da višak holesterola iziđe kroz pore. Pirinčane mekinje u šupljakavoj platnenoj vrećici ili prirodne biljne sapune treba koristiti umesto sapuna i šampona koji sadrže hemikalije i sastojke životinjskog porekla.

— Do-in ili šijacu masaža je blagotvorna za obnavljanje pravilnog disanja i lučenja otpadnih materija kroz kožu. Joga, borilačke veštine i druge vežbe koje su zasnovane na poznavanju meridijana energije mogu takođe da dopune odgovarajuću ishranu.

— Sunčevi zraci imaju opšte blagotvorno dejstvo na zdravlje tela, uma i duha dokle god je vaša ishrana uravnotežena. Nastojte da svakodnevno provedete izvesno vreme izvan kuće, u šetnji, radu u bašti, ili relaksaciji. Ne morate direkto da se izlažete sunčevim zracima. Čitanje knjige ispod nekog drveta na normalnoj dnevnoj svetlosti stvara osećanje spokojstva i doprinosi usredsređivanju.

— Izbegavajte rendgensko zračenje i druge veštačke izvore elektromagnetskog zračenja, koji u velikoj meri utiču na slabljenje organizma (jin) i ubrzavaju širenje tumora. Isto tako, izbegavajte kremove za zaštitu od sunca koje trgovina preporučuje obolelima od raka kože.

LIČNO ISKUSTVO

RAK KOŽE

Početkom 1975, Rodžer Randolf (Roger Randolph), 61-godišnji pravnik iz Tulse, Oklahoma, primetio je da ima tri crvene mrlje na grudima i jednu na leđima; one se nisu izgubile ni posle nekoliko nedelja. Jedan specijalista za kožne bolesti postavio je dijagnozu raka kože i prepisao mu dva leka: jedan koji će stavljati na ta mesta dvaput dnevno tokom tri nedelje, a drugi koji će stavljati tokom sledeće tri nedelje. Lekar je rekao da će mrlje na grudima verovatno nestati, ali je preporučio da se

zloćudni tumor na leđima hirurški odstrani ili zrači pre nego što se proširi.

Randolf je to ispričao svojoj ženi i deci, a oni su mu preporučili da isproba makrobiotički način lečenja. On se složio, pa je obavestio svog lekara da će pokušati da se leči ishranom za zaštitu od raka, i da će se njemu ponovo javiti kroz tri meseca.

Randolf je došao k meni 28. aprila, i ja sam ga pažljivo pregledao. Mrlje na grudima bile su iščezle, ali ona na leđima bila je, bez sumnje zloćudna. Preporučio sam mu da se tri meseca hrani onako kao što sam već opisao, s tim što će sve što stavi u usta sažvakati pedeset do sedamdeset puta. „Gospodin Kuši je rekao da će se rak verovatno i dalje razvijati tokom jednog ili dva meseca", zapisao je Randolf, „ali da će uskoro posle toga potpuno nestati. Ja sam od 1. maja počeo da se strogo pridržavam ove dijete, koju sam upražnjavao tri meseca."

Osamnaestog avgusta Randolf je ponovo došao na lekarski pregled, i njegov lekar se iznenadio kad je video da je tumor na leđima iščezao. „Bio je zapanjen i smatrao je da su verovatno njegovi lekovi, koje sam prestao da uzimam četiri i po meseca ranije, imali naknadno dejstvo", napisao je Randolf. „Pozvao me je da ponovo dođem kroz tri nedelje, da bi proverio da li je rak iščezao."

I kad je, 9. septembra, došao na kontrolni pregled, lekar je potvrdio da je Randolf ozdravio. Dva meseca kasnije, u novembru, imao je još jedan pregled i otpušten je kao izlečen. „Prema mom mišljenju, makrobiotička dijeta bila je jedini uzrok mog izlečenja", zaključio je Randolf, „zato što je mom organizmu omogućila da se sam izleči uz pomoć pravilne ishrane, pošto sam odbacio onu užasnu hranu koju većina nas jede." Izvor: *Case History Report (Istorija bolesti)*, sv. 1, br. 3, Boston, East West Foundation, 1976, str. 1—2.

MALIGNI MELANOM

Avgusta 1978, Virdžinija Braun, 56-godišnja majka, po zanimanju medicinska sestra iz Tanbridža, Vermont, zapazila je na svojoj nadlaktici crni mladež, koji je postajao sve veći i crnji. Gubila je na težini i osećala neku mentalnu tupost. Lekari u Medicinskom centru Vermonta u Berlingtonu izvršili su biopsiju i otkrili da boluje od melanoma u poodmaklom stanju (stadijum IV). Rekli su joj da će, ukoliko se ne operiše, živeti samo još šest meseci. „Mada imam medicinsko obrazovanje, a i radim u medicinskoj struci", sećala se kasnije, „nisam mogla da se složim sa hirurškim zahvatom. Ja sam već godinama bila pristalica alternativne medicine, ali je nisam praktikovala."

Kod kuće, njen sin i snaha su je hrabrili da isproba makrobiotiku, i uskoro potom ona je došla na godišnju konferenciju Fondacije Istok Zapad koja je bila posvećena raku, a te se godine održavala u Amherstu, Masačusets. Na konferenciji je imala prilike da čuje petnaestoro bolesnika od raka koji su govorili o svojim iskusvima s tom ishranom, i bila je impresionirana onim što je od njih čula.

Pre toga, ona je upražnjavala standardni američki način ishrane bogat rafinisanim namirnicama i masnoćama, naročito masnoća-

ma životinjskog porekla, govedinom, živinskim mesom, ribom i mlečnim proizvodima. U vreme kad je počela sa makrobiotičkom ishranom bila je toliko bolesna da se jedva pela uz stepenice i najveći deo dana je spavala. Pošto je tri nedelje bila na novoj ishrani, koju su joj pripremala njena deca, osetila je promenu u količini energije, stavu i bistrini duha. „Bila sam drugi čovek, mogla sam da ustajem i da hodam."

U septembru je došla u Boston da bi me potražila, i ja sam joj dao neke posebne dijetetske preporuke i savetovao joj da uči kako se pravilno kuva. Uz podršku svoje porodice, ona se dosledno pridržavala ove ishrane, dopunjene vežbama korejske joge, molitvom i meditacijom, i šetnjom od dve milje svakog jutra posle doručka.

Kasnije je zapisala:

„Sama sam se čudila svojoj istrajnosti, koja inače ne spada u moje vrline. Proživela sam različite dane — bilo je tu i srdžbe, i plača, i bolova, i slabosti, i napetosti, i tuge, i beznađa, ali i zahvalnosti... Najteže mi je bilo da posmatram druge koji su mi dragi kako prihvataju lečenje hemoterapijom i zračenjem i prolaze kroz tolike patnje.

Najviše sam bila impresionirana kada sam prvi put srela Mičija. On me je pogledao i rekao mi: ‚Vi ćete uspeti. Oslobodićete se toga.' On je u to verovao. To je bilo tako suprotno držanju lekara. Kako vas oni samo gledaju — pa to je neverovatno."

Oktobra 1979. ponovo sam video Virdžiniju Braun i našao da u njenom organizmu više nema raka. Medicinska ispitivanja su potvrdila ovu dijagnozu. Pošto je povratila zdravlje, Virdžinija je došla u Kušijev institut da studira, i ona je sad angažovana na makrobiotičkom programu u bolnici „Lemjuel Šetak" u Bostonu, gde radi na prirodnijem načinu života među medicinskim stručnjacima i pacijentima. Izvor: „Malignant Melanoma, Stage IV" („Maligni melanom, IV stadijum"), *Cancer and Diet,* Brookline, Mass, East West Foundation, 1980. str. 69—70); intervju sa Aleksom Džekom, 30. septembra 1982.

23.

Rak želuca

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, u SAD će 1983. godine oko 13.900 osoba umreti od raka želuca, a iste godine biće otkriveno 24.500 novih slučajeva. To oboljenje je kod muškaraca za oko jedan i po puta češće nego kod žena, kod crnaca nešto češće nego kod belaca. Rasprostranjenije je među starijima nego među osobama u srednjim i mlađim godinama. Na gastrični rak, kako se ova bolest takođe naziva, otpada oko 5 odsto svih slučajeva raka u SAD. U Japanu, međutim, to je najčešći oblik raka, i njegova učestalost je u toj zemlji šest puta veća nego u SAD.

Hirurški zahvat je standardni medicinski tretman, mada se mnogi slučajevi smatraju inoperabilnim, zbog toga što se rak želuca obično otkriva tek u kasnim stadijumima razvoja. Operacija se naziva gastrektomija, a sastoji se u delimičnom ili potpunom odstranjivajnu želuca. Ako se izvrši totalna gastrektomija, onda se takođe odstranjuju limfni čvorovi, slezina i deo tankog creva. Posle toga može da se primeni hemoterapija ili zračenje. Stopa preživljavanja od 5 ili više godina posle ovog zahvata iznosi 12 do 14 odsto. Dr Džon A. Makdonald (John A. MacDonald) u svojoj knjizi *Kad rak udari* (*When Cancer Strikes*, Prentice-Hall, 1979), koju je napisao posle dvadesetogodišnjeg iskustva hirurga specijalizovanog za onkologiju, ocenio je hirurški prilaz raku želuca kao „obeshrabrujući" i „neefikasan". „Mi nismo sigurni", kaže autor, „šta je uzrok raku želuca, ali sasvim je verovatno da on ima neke veze s onim što jedemo i načinom pripremanja naše hrane."

STRUKTURA

Želudac je relativno šupalj organ u obliku tikve, smešten u gornjem levom delu trbušne duplje, između jednjaka i tankog creva. Sastoji se od sledećih slojeva: 1. sluzokože ili unutrašnje obloge, koja luči probavne enzime; 2. vezivnog tkiva između submukoznog sloja i želudačnih mišića; 3. mišićnog omotača, koji omogućava želucu da se skuplja i širi i da hranu koja se razlaže potiskuje u creva; i 4. serozne opne ili spoljnog omotača.

Sluzokoža sadrži na milione cevastih žlezda, koje luče hidrohlornu kiselinu i pepsin, kao i male količine mucina, antianemijskog materijala i neorganskih soli. Gornji, prošireni deo želuca, poznat kao fundus ili telo, luči hidrohlornu kiselinu, jaču od dveju želudačnih kiselina. Donji, kompaktniji deo želuca, nazven pilorus, luči pepsin. Te kiseline razlažu

proteine i njihove aminokiseline. Zajedno sa mišićnom peristaltikom, delovanje enzima pretvara čvrstu hranu u polutečni himus, kiselu supstancu, koja podstiče širenje sfinktera pilorusa, omogućavajući time himusu da iz želuca pređe u duodenalni deo tankog creva.

UZROK RAKA

Da bi probavni sokovi u želucu bili valjano izlučeni, potrebno je da pre toga hrana postane alkalna delovanjem pljuvačke u ustima. Zbog toga je neophodno da sve što stavimo u usta, dobro sažvaćemo. Integralne žitarice, naročito one koje su kuvane sa malo morske soli, prolaze kroz želudac u tanko crevo, gde ih crvene čupice apsorbuju i pretvaraju u crvena krvna zrnca i druge zdrave tečnosti sadržane u krvi. Suprotno tome, komadiće namirnica od rafinisanih žitarica — belog brašna i belog pirinča — kao i rafinisanog šećera, želudac direktno apsorbuje, usled čega oni dovode do slabljenja krvi i limfe. Rak želuca je posledica dugotrajnog unošenja krajnje jin namirnica i napitaka, kao što su rafinisane žitarice, brašno, šećer i druge slatke namirnice, gazirana i ledena pića, alkohol, aromatični i stimulišući napici, hemikalije, lekovi i droge. Jake jang namirnice, koje preopterećuju želudac, mogu takođe da izazovu rak; to važi za namirnice bogate životinjskim proteinima i solima, kao i masne i uljane namirnice. Kada želudac mora stalno da luči suviše želudačne kiseline da bi neutralisao i prerađivao prekomerne količine takve hrane, posledica je iritacija želudačne sluzokože, stvaranje čira i, najzad, razvijanje tumora. Zavisno od lokacije i vrste, rak želuca može da metastazira na obližnje limfne čvorove, pankreas, jetru ili jajnike (Krukenbergov tumor). Može takođe da se kroz limfni sistem proširi na pluća, kosti i ponekad na kožu.

Jin oblik raka želuca, koji pogađa gornji, prošireni, deo želuca, uzrokovan je prekomernim unošenjem krajnje ekspanzivnih supstanci, naročito rafinisanih žitarica, šećera, namirnica koje sadrže hemijske dodatke ili sredstva za zaštitu od kvarenja, kao što je MSG, namirnica gajenih pomoću hemijskog đubriva ili pesticida. Rak u kompaktnijem pilorusu, u donjem delu želuca, posledica je prekomerne potrošnje mesa, jaja, ribe i drugih suviše jang proizvoda. Tokom poslednjih dvadeset godina, stopa raka želuca u SAD pala je za oko 75 odsto. U jednom broju časopisa *Lajf (Life)* objavljen je u članak novidara medicinske rublike Džefa Vilrajta (Jeff Wheelwright), koji pod naslovom „Beskrajno traganje za lekom" piše o raku. U zaključku ovog članka izneto je sledeće: „Tendencija ka uzimanju više povrća, voća i biljnih vlakana, koja je prisutna u američkoj ishrani... mogla bi da bude glavni uzrok opadanja" [učestalosti raka].

MEDICINSKA SVEDOČENJA

— Godine 1558, Luj Kornaro (Louis Cornaro), arhitekta i savetnik, rođen u Veneciji, napisao je esej o zdravlju i ishrani; on navodi kako je u srednjim godinama bolovao od poremećaja želuca koji je odolevao svakom lečenju (mada to nije morao da bude rak), a koga se oslobodio

prihvativši ishranu zasnovanu na žitaricama, a bez nekih vrsta životinjske hrane, sirove salate, voća, kolača i slatkiša. „O, srećni živote!" napisao je u jednom drugom eseju, u svojoj 86. godini, „ti si, pored svih pomenutih mnogostrukih blagoslova što si dodelio svom starom učeniku, doveo njegov želudac u tako dobro i savršeno stanje da on sad više uživa u prostom hlebu nego što je ikad ranije uživao u najfinijim jelima u godinama svoje mladosti. Sve to ti činiš zbog toga što si razuman, znajući da je hleb prava hrana za čoveka, ako ovaj ima zdrav apetit... nema za nas prirodnije hrane." Kornaro je doživeo 102. godinu i njegova knjiga postala je jedna od najuticajnijih knjiga o zdravlju i ishrani u doba renesanse. Izvor: Luj Kornaro (Louis Cornaro), *The Art of Living Long (Veština dugog življenja)*, Milwaukee, William F. Butler, str. 44-46, 86. izd. 1935.

— Godine 1713, japanski lekar Ekiken Kaibara napisao je knjigu o zdravlju i dugovečnosti, u kojoj je preporučio uravnoteženu ishranu radi zaštite od hroničnih bolesti. „Čovek treba da dâ prednost lakim, jednostavnim obrocima. Nije mu potrebna velika količina teške, masne, bogate hrane. Takođe treba da izbegava nekuvanu, hlađenu ili tvrdu hranu... Od svega što jede i pije najvažniji je pirinač, koji treba da jede u velikim količinama, da bi obezbedio pravilnu ishranu... Kaša od mahunarki je meka i dobra je za želudac i creva." Izvor: Ekiken Kaibara, *Yoyokun: Japanese Secret of Good Health (Jojokun, japanska tajna dobrog zdravlja)*, Tokyo, Tokuma Shoten, 1974.

— Dr Ifreim Kater (Ephraim Cutter), lekar iz Olbanija, država Njujork, napisao je 1887. godine knjigu u kojoj je zastupao gledište da je „rak — bolest ishrane". Kater je naveo devet istorija bolesti pacijenata obolelih od raka kojima je pomogao prelazak na uravnoteženu ishranu. Njegov je zaključak bio da se pitanje ne rešava suprotstavljanjem biljne hrane životinjskoj, nego „odgovarajućim odnosom između životinjske i biljne hrane". Autor je pomenuo mentalnu depresiju i stres kao faktore koji su doprineli raku i naveo jedan slučaj raka želuca koji je „očigledno bio prouzrokovan time što je pacijent živeo u predgrađu a radio u centru grada, gde je uzimao laki ručak, a vraćao se kući uveče, umoran, pa bi onda pojeo obilnu večeru sa mnogo začina". Kater je smatrao da će „rak u budućnosti možda da se leči hranom". Izvor: Dr Ifreim Kater (Ephraim Cutter), *Diet in Cancer (Ishrana i rak)*, New York, Kellogg, str. 19-26, 1887.

— Britanski hirurg Robert Makarison (Robert McCarrison) je od 1904. do 1911. godine putovao po Hunzi, himalajskoj kraljevini odvojenoj od sveta, koja je bila u sastavu tadašnje Severozapadne teritorije Indije. Bio je iznenađen kada je tamo otkrio jednu kulturu sa potpuno zdravim stanovništvom, slobodnu od infekcija i degenerativnih bolesti moderne civilizacije, koje su bile rasprostranjene i u kolonijalnoj Indiji. „Nisam tamo video nijedan slučaj asteničke dispepsije, kao ni gastričnog ili duodenalnog ulkusa, apendicitisa, kolitisa želudačne sluzokože ili raka", saopštio je Makarison svojim kolegama lekarima. On je takođe postavio hipotezu da narod Hunze svoje neobično zdravlje i dugovečnost prvenstveno duguje načinu svoje ishrane, koja se sastojala od čapatija od integralnog brašna, ječma i kukuruza, namirnica koje su samo o praznicima bile dopunjene zelenim lisnatim povrćem, pasuljem i mahuna-

ma, breskvama i malom količinom mlečnih proizvoda i kozjeg mleka. Hunze nisu, kao većina indijskog stanovništva, jeli rafinisani beli pirinač, šećer, crni čaj, niti začine. Godine 1927, ser Robert Makarison postao je direktor istraživačkog projekta koji se bavio ishranom u Indiji, i da bi proverio svoju teoriju, započeo je niz laboratorijskih ispitivanja. On je iste namirnice od kojih se sastojala redovna ishrana Hunza davao tokom četiri godine laboratorijskim pacovima. Tako je otkrio da su životinje koje su jele ove integralne namirnice ostale zdrave i otporne na sve bolesti, dok je kontrolna grupa laboratorijskih pacova koji su dobijali modernu rafinisanu hranu, uobičajenu u Bengalu i Madrasu, tokom godina dobila ciste, apscese, srčana oboljenja i rak želuca. Izvor: Dr Robert Makarison (Robert MacCarison), „Faulty Food in Relation to Castro-Intestinal Disorder" („Pogrešna ishrana sa gledišta želudačno-crevnih poremećaja"), *Journal of the American Medical Association*, 78: 1-8, 1922; i Dr G. T. Renč (G. T. Wrench), *The Wheel of Health (Točak zdravlja)*, London, O. W. Daniel, 1938.

— Jedna studija zasnovana na kliničkim ispitivanjima pokazala je da su oboleli od raka želuca pre bolesti češće jeli pržena jela nego kontrolni subjekt, naročito prženu slaninu i jela pripremljena na životinjskoj masti. Izvor: Dž. Higinson (J. Higginson), „Etiological Factors in Gastrointestinal Cancer in Man" („Etiološki faktor kod želudačno-crevnog raka kod ljudi"), *Journal of the National Cancer Institute*, 37: 527-45.

— Jedan japanski istraživač raka je 1971. podneo naučno saopštenje o značajnoj negativnoj korelaciji između unošenja tofua po glavi stanovnika i raka želuca. Izvor: T. Hirajama (T. Hirayama), „Epidemiology of Stomach Cancer" („Epidemiologija raka želuca"), u knjizi T. Murakami (izd.), *Early Gastric Cancer. Gann Monograph on Cancer Research 11 (Rani stadijum raka želuca. Ganova monografija o istraživanjima raka, 11)*, Tokyo, University of Tokyo Press, str. 3-19.

— U jednoj studiji, rađenoj 1974. na osnovu istorija bolesti, konstatovano je da su pacijenti oboleli od raka želuca češće jeli rafinisani beli hleb i šećer nego kontrolni subjekti. Izvor: B. Modan i saradnici, „The Role of Starches in the Etiology of Gastric Cancer" („Uloga skroba u etiologiji raka želuca"), *Cancer*, 34: 2087-92.

— Medicinski istraživači su 1978. godine saopštili da briselske prokule, kupus, repa, karfiol, prokule i druge vrste povrća bogate supstancom koja je identifikovana i nazvana indoli, umanjuju za 77 odsto učestalost raka želuca i dojke kod laboratorijskih životinja, Izvor: L. V. Vatenberg (L. W. Wattenberg) i V. D. Loub (W. D. Loub), „Inhibition of Polycyclic Hydrocarbon-Induced Neoplasis by Naturally Occurring Indoles" („Inhibicija pomoću prirodnih indola pojave neoplazija podstaknutih policikličnim ugljenim hidratima"), *Cancer Research*, 38: 1410-13.

— Japanski Nacionalni centar za rak je 1981. godine saopštio da za ljude koji svaki dan jedu miso supu postoji za 33 odsto manja verovatnoća da obole od raka želuca nego za one koji nikad ne jedu tu supu. U istraživanju koje je trajalo trinaest godina, a kojim je bilo obuhvaćeno 265.000 muškaraca i žena starijih od 40 godina, takođe je utvrđeno da je miso supa efikasna u smanjivanju rizika od „bolesti hipertenzije, ishemičnih bolesti srca i svih drugih uzroka smrti". Izvor: T. Hirajama (T. Hirayama), „Relationship of Soybean Paste Soup Intake to

Gastric Cancer Risk" („Odnos između unošenja kaše od soje i raka želuca"), *Nutrion and Cancer*, 3: 223-33.

— Proučavanje istorija bolesti 100 pacijenata obolelih od raka želuca i kontrolnih subjekata u Šangaju pokazalo je da je znatno niži rizik od raka kod onih koji su redovno pili sojino mleko. Izvor: S. K. Hsing (S. K. Xing), „Personal Communication" („Lično saopštenje"), *Chinese Journal of Preventive Medicine*, 15: 2.

— Istraživači Medicinsko-stomatološkog univerziteta u Tokiju su 1979. saopštili da tradicionalne istočnjačke tehnike dijagnostikovanja raka želuca imaju prednost u odnosu na zapadne metode otkrivanja ove bolesti. Služeći se dijagramom neravnoteže meridijana zasnovanim na 23 različita odnosa merenja duž jin i jang meridijana gornjih i donjih udova, naučnici su uporedili istočnjačku i zapadnu dijagnozu kod 22 pacijenata koji su se žalili na probleme sa želucem i 19 zdravih kontrolnih subjekata. Ti nalazi su tada potvrđeni na osnovu postoperativnih izveštaja. Na primer, za deset od tih pacijenata kasnije je potvrđeno da boluju od raka želuca. „To pokazuje postojanje jednog obrasca istočnjačke dijagnoze koji odgovara specifičnoj zapadnoj dijagnozi", zaključili su istraživači. Izvor: Dr Žan Pjer Garneri (Jean Pierre Garnery) i saradnici, „Oriental Diagnosis in Stomach Cancer Patients" („Istočnjačka dijagnoza kod obolelih od raka želuca"), *American Journal of Chinese Medicine*, 7(1): 91-99.

DIJAGNOZA

Teško je pomoću savremenih medicinskih metoda dijagnostikovati rak želuca. Samo 18 odsto slučajeva raka želuca biva otkriveno u prvobitnom žarištu, pre nego što se proširi na druge organe. Rak želuca se često jedva razlikuje od drugih poremećaja u trbušnoj duplji, naročito od čira želuca, pa i sami pacijenti možda ne zapažaju neke neobične simptome. Uobičajena bolnička procedura je gastroskopija, i ona omogućava direktno posmatranje pomoću rendgenskih zraka celog želuca. Ako se sumnja na rak, vrši se biopsija, a može i da se struže i pere sluzokoža želuca da bi se dobili uzorci ćelija. Zatim se vrši rendgenski pregled grudne duplje i skeleta i skenerski pregled jetre da bi se otkrile moguće metastaze.

Stanje želuca je, međutim relativno lako dijagnostikovati metodima tradicionalne istočnjačke medicine, koji upozoravaju na sklonost ka acidozi, čiru i tumoru mnogo vremena pre nego što se ova stanja ispolje, tako da pacijent može preduzeti preventivne korake na planu ishrane. Da bi se dijagnostikovali poremećaji želuca, treba posmatrati odgovarajuće oblasti lica: gornju usnu i hrbat nosa. Ceo probavni sistem se ogleda u ustima kao celini, pri čemu gornja usna odražava gornji probavni trakt, naročito želudac. Specifičnije, leva strana gornje usne odgovara gornjem više jin delu želuca, dok desna strana odražava nižu, više jang oblast. Otečenost gornje usne ukazuje na proširenost želuca, uzrokovanu uzimanjem rafinisanih žitarica, šećera i drugih zaslađivača, alkohola, tropskog voća i sokova, ili na prekomerno uzimanje hrane. Stegnuta gornja usna odražava sužavanje želuca usled prekomernog uzimanja mesa, jaja, soli

ili suvih pečenih namirnica. Oba ta stanja govore o tome da u želucu ima suviše kiseline, a tendencija ka čiru ili postojanje čira može da se odražava u zapaljenju, ili pliku, ili promeni boje gornje usne.

Smeđe mrlje ili pege na gornjem delu ili hrptu nosa znak su hronične acidoze želuca, čira, hipoglikemije i tendencije ka dijabetesu ili, možda, raku želuca. Koža u celini uzev takođe govori o stanju želuca. Mrka ili tamna boja kože sa mrljama ukazuje na hroničnu kiselinu u želucu kao posledicu preteranog unošenja šećera ili voća. Promena boje duž meridijana želuca. naročito u oblasti ispod kolena ili sa gornje strane stopala, u produženju drugog i trećeg prsta, pouzdana je indikacija neravnoteže u želucu. Isto tako, zelena nijansa na svakoj od tih lokacija ukazuje na moguće postojanje raka želuca.

Proksimalni deo korena jezika može takođe poslužiti kao indikacija za poremećaj želuca. Tamnocrvena boja govori o zapaljenju, čiru i potencionalnom razvijanju raka želuca. Bela ili žuta boja, ili bele mrlje govore o nagomilavanju masnoća i sluzi u želucu. Plava ili purpurna boja svedoči o preteranoj potrošnji šećera, bezalkoholnih pića, alkohola, lekova i droga, kao i drugih krajnje jin supstanci. Male pečurkaste erupcije su znaci kiselosti, čira i moguće mučnine i povraćanja.

DIJETETSKE PREPORUKE

Glavni uzrok raka želuca je preterano unošenje jake hrane i napitaka bilo jin ili jang kategorije, ili i jedne i druge. Potrebno je, dakle, izbegavati sve suviše ekspanzivne namirnice, kao što su sve rafinisane namirnice, kakve su beli pirinač, beli hleb i drugi proizvodi od rafinisanog brašna, šećer, med, čokolada, rogač i slični zaslađivači, namirnice koje sadrže šećer i takvi napici; veštačka gazirana pića i bezalkoholni napici; uljasta masna jela; tropsko voće, sokovi i povrće tropskog porekla kao što su krompir, slatki krompir, jam, paradajz i slatki patlidžan. Od namirnica jang kategorije: govedinu, svinjetinu, živinsko meso i jaja; sve vrste mlečnih proizvoda, uključujući sir; veoma slanu hranu; tvrde pečene proizvode od brašna, kao što su tvrdi hleb i kolači, sve pečene namirnice životinjskog porekla; visokoproteinske i veoma masne namirnice takođe treba izbegavati.

Evo i preporuka za svakodnevnu ishranu:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu. Sve žitarice u zrnu, kao što su mrki pirinač, ječam, pšenica, raž, proso, ovas, kukuruz u heljda, mogu da se pripremaju svakodnevno. Međutim, u svakodnevnom jelovniku mrki pirinač je glavno jelo, a ječam i proso dolaze na drugo mesto. Žitarice treba da se kuvaju u vodi, u ekspres-loncu, sa malo soli navrh noža. Ako pacijent poželi proizvode od brašna, može da jede beskvasni hleb od integralne pšenice ili raži. Ponekad može, promene radi, da jede kašu i rezance od heljde.

— Pet do 10 odsto supe. Dnevno pacijent može da pojede jednu do dve šolje supe od misoa ili tamari sosa od soje, u koju su ukuvane vakame ili kombu alge, zajedno sa povrćem. Povremeno, ovoj supi mogu da se dodaju žitarice u zrnu, tako da to bude supa sa žitaricama i povrćem. Ponekad mogu da se upotrebe jesenje tikve da bi supa bila slatka.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Razno lisnato, oblo i korenasto povrće može da se priprema na različite načine. Od povrća, dajkon i njegov zeleni deo naročito se preporučuje za čestu upotrebu. Ukus povrća treba da bude blag. Ako se želi kiseo ukus, onda može da se upotrebi mala količina pirinčanog sirćeta ili umeboši sirćeta sa kuvanom salatom, ili mala količina kiselog kupusa. Pored povrća barenog u vodi i kuvanog na pari, dva do tri puta nedeljno može da se jede i pirjano na malo susamovog ili kukuruznog ulja. Izbegavajte prženje u dubokoj posudi punoj ulja. Uzdržavajte se od sveže salate, a kuvanu salatu možete redovno uzimati. Ako poželite, možete kao prilog jelu uzimati povrće iz turšije, i to po mogućstvu iz turšije koja je dugo odstajala.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Prednost imaju mahunarke sitnog zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija, koje mogu da se kuvaju s algama, na primer kombu, a i sa jesenjim tikvama, lukom i šargarepom ili drugim povrćem. Takođe se preporučuje povremeno uzimanje proizvoda od mahunarki, kao što su tempeh, nato i togu, kuvani u supi ili sa drugim povrćem. Međutim, mahunarke i proizvode od njih treba uzimati u umerenim količinama. Mogu blago da se začine morskom solju, tamari sosom od soje, misom ili, ako pacijent poželi sladak ukus, zaslađivačima zasnovanim na žitaricama, kao što su ječmeni slad ili pirinčani sirup.

— Do 5 odsto algi. Preporučuju se sve alge, ali arame, nori i hidžiki mogu da se jedu češće nego druge. Treba ih uzimati u malim količinama i kuvati i začiniti malom količinom tamari sosa od soje. Povremeno, može prilikom kuvanja da se doda kap-dve susamovog ulja.

Ribu, rakove i školjke uglavnom treba izbegavati. Međutim, ako pacijent poželi, može da se miso ili tamari supu sa algama i povrćem ukuva mala količina nemasne bele ribe, pa da se tako dobije riblja čorba. Ona može da se služi sa jednom do dve supene kašike svežeg struganog dajkona ili rotkve kao prilogom, a mogu i da se ukuvaju sušene šiitake pečurke.

Voće i voćne sokove treba načelno izbegavati. Međutim, ako pacijent poželi, ponekad može da uzme malu količinu sušenog ili kuvanog voća, kao što su jabuke, breskve, grožđe, trešnje, jagode ili drugo bobičasto voće, i dinje.

Ako pacijent poželi sladak ukus, može češće da mu se priprema prirodno slatko povrće, kao što su tikva, šargarepa, luk, kupus i peršun. Ako poželi još slađi ukus, može u umerenoj količini da uzima prirodne zaslađivače na bazi žitarica, kao što su ječmeni slad i pirinčani sirup.

Jezgraste plodove i buter od njih treba u početku izbegavati, mada pržene semenke, kao što su susamove, bundevine i suncokretove semenke, može povremeno da gricka, kao meze, i to samo u malim količinama.

Začin od ljutike i misoa može često da se uzima kao jedan od redovnih dodataka jelima. Ovaj se priprema kuvanjem iseckane ljutike i jednake količine misoa sa malom količinom susamovog ulja. Međutim, dodatke jelima ne treba davati neumereno, da jela ne bi imala suviše slan ili jak ukus.

Kao svakodnevna pića treba da služe nearomatični, nestimulirajući napici, kao što su čaj od banča granja i banča peteljki, od prženog ječma

ili prženog pirinča i kafa od žitarica. Takođe se preporučuje čista prirodna izvorska ili bunarska voda.

Da bi se poboljšalo stanje obolelih od raka želuca i drugih ozbiljnih bolesti, neophodno je da oni hranu žvaću dok ne postane tečna u ustima. Takođe treba da izbegavaju preterano jedenje i pijenje, s tim što im poslednji obrok treba da bude najkasnije na tri sata pre spavanja. Što se tiče ostale dijete, potrebno je da se pridržavaju standardnih uputstava za zaštitu od raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju, moraće možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Pacijent može da stavi na predeo želuca flaster od taro krompira, koji će držati tri do četiri sata ili prekonoć, pošto je prethodno na istom mestu držao deset do petnaest minuta vruć oblog od đumbira. Taj postupak dobro je ponoviti svakodnevno tokom dve do tri nedelje, odnosno kad god je potrebno, da bi se doprinelo suzbijanju tumora i pacijentu olakšali eventualni bolovi. Za ublažavanje bolova takođe je dobro da se želudac zagreje i da se na oblast želuca stavi dlan i tamo zadrži pola do jednog sata.

— Ako je želudac delimično ili u potpunosti hirurški odstranjen, pacijent može prvih nekoliko dana da se hrani kremom od mrkog pirinča. Dnevno može da pojede dve do tri šolje takvog pirinča sa malom količinom začina, kao što su miso sa ljutikom, gomašio (susamova so), teka ili umeboši šljive. Posle tog perioda pacijent može preći na uobičajeno pripremljen mrki pirinač i potpune obroke, uključujući priloge jelima. U prvoj i drugoj fazi veoma je važno da se hrana dobro sažvaće, sve dok ne postane tečna; zbog toga svaki zalogaj treba sažvakati sto ili više puta. Često se događa da se odstranjeni deo želuca vremenom regeneriše. Ali čak i ako se taj amputirani deo ne obnovi, dobro žvakanje može biti dovoljno da bi se hrana svarila.

Svakodnevno trljanje celog tela dobro iscеđenim peškirom koji je bio umočen u vodu sa struganim đumbirovim korenom veoma je dobro za poboljšanje cirkulacije, aktiviranje energije, poboljšanje opšte kondicije i podsticanje apetita.

OSTALE NAPOMENE

Svakodnevne lake fizičke vežbe, uključujući udisanje svežeg vazdula — vežba koja se izvodi napolju — i uvežbavanje dugog izdisaja kroz nozdrve tokom deset do petnaest minuta, podstaći će harmoničan mentalni i fizički metabolizam i doprineti opštoj relaksaciji.

— Donje rublje, odeća, jastučnice i čaršavi treba da budu od pamuka, a ne od sintetike ili vune.

— Treba izbegavati izlaganje zagađenom vazduhu, uključujući zadimljen težak vazduh i veštačko zračenje. Nije preporučljivo ni dugotrajno zadržavanje pod belom fluorescentnom svetlošću.

LIČNO ISKUSTVO

RAK ŽELUCA SA METASTAZAMA U JEDNJAKU

Oktobra 1982, Čarls Djuejn Mojer (Charles Duane Moyer), 43-godišnji preduzimač za kopanje bunara iz Lihajtona, Pensilvanija, osetio je teškoće prilikom gutanja. Medicinska ispitivanja su pokazala suženje jednjaka, a biopsija je ukazala na rak želuca sa metastazama u jednjaku. Mojerovi lekari su hteli da izvrše operaciju i odstrane tri četvrtine želuca, ali Mojerov brat, po profesiji lekar, preporučio je da se pre toga još neko konsultuje. Lekari u klinici Mejo u Mineapolisu potvrdili su prvobitnu dijagnozu. Eksploratorni hiruški zahvat je zatim pokazao da se maligni proces proširio na limfne čvorove, a postojao je i veliki tumor izvan jednjaka, koji je gušio srce i dušnik. Hirurzi su rekli Mojeru da je njegovo stanje vrlo ozbiljno i da se može očekivati da će živeti još šest meseci. Preporučili su hemoterapiju radi ublažavanja bolova i rekli mu da bi, eventualno, mogli da mu stave cevčicu u grlo, da bi lakše disao.

Uskoro posle ove pesimističke prognoze, jedan sused dao je Mojeru knjigu u kojoj je opisan makrobiotički pristup raku. Posle konsultacije sa Marejom Snajderom (Murray Snyder) u Fondaciji Istok Zapad u Filadelfiji, Mojer je 31. oktobra odlučio da započne sa ishranom za zaštitu od raka. Sve do tog vremena on je jeo ogromne količine mesa, sira, pice, mleka, sladoleda, voća, kafe i čaja. Navikao na grube fizičke poslove i neumerene obroke, imao je običaj da odjednom pojede po tri sendviča od belog hleba i mesnog nareska.

Posle mesec dana novog načina ishrane, Mojer i njegova žena, Koni (Connie), došli su k meni i ja sam mu predložio još neke izmene u ishrani i posebnu domaću negu. Pored redovnih obloga od đumbira i kupki sa đumbirom za trbušnu i grudnu duplju, preporučio sam mu da tokom dva meseca svakodnevno pojede kao prilog jelu zdelu struganog dajkona ili struganog lotosovog korena, kao pomoćno sredstvo za održavanje jednjaka otvorenim.

Gospođa Mojer je pružala jaku podršku dijetetskom lečenju svog muža, pa je pošla na kurs makrobiotičkog kuvanja u Dojlstaunu. Osim toga, Mojerovi su u svojoj kuhinji električni štednjak zamenili plinskim, a u dnevnoj sobi televizor u boji — crno-belim. „Djuejn je bez problema prešao na nov način ishrane. On čak voli alge. Od petoro naše dece, troje živi s nama, i mi se svi hranimo makrobiotički. Svi smo se prilagodili tom jelovniku, mada to nešto teže pada našem dečaku", rekla je gospođa Mojer.

I pored prelaska na nov način ishrane, Mojer je, po savetu lekara, nastavio sa hemoterapijom, koja se sastojala od 5FU i adreomicina četiri puta mesečno. Mojerovi, inače, duboko veruju u Boga i, suočeni sa teškom bolešću, još su se jače duhovno zbližili.

Jedan onkolog u Betlehemu je 13. decembra 1982. pregledao Mojera i zapisao sledeće: „Imao sam danas zadovoljstvo da ponovo vidim Djuejna. On zaista izgleda sjajno i oseća se vrlo dobro. Odlazi u lov i vodi savršeno normalan život, radeći puno radno vreme. Ostaje privržen makrobiotičkoj ishrani, štaviše kune se u tu ishranu, i ja nemam

nikakvih primedbi u tom pogledu. Osim toga, on nema više nekadašnju disfagiju; u stanju je da jede istim tempom kao i ostali članovi njegove porodice." Lekar je posebno naglasio da se pacijentova limfa, pluća i jetra raščišćavaju i da je njegova krvna slika, podrazumevajući crvena i bela krvna zrnca, u granicama normale. Otprilike šest nedelja kasnije, rendgenski pregled pluća je pokazao da je Mojerov tumor u jednjaku iščezao. Pregled pluća biće izvršen nekoliko meseci kasnije, tokom proleća.

Mada bi bilo preuranjeno kad bih u ovom trenutku tvrdio da je Mojer izlečen, ipak mogu reći da je njegov napredak postojan i da on s optimizmom može da gleda u budućnost. „Za razliku od prošle jeseni, kada je dijagnostikovan rak", istakla je njegova žena, „Djuejn je danas pun energije. On trči pet milja dnevno, aktivan je, rano ustaje, cepa drva za ogrev. Kod njega je nastupila dramatična promena. Ja se brže zamaram nego on." Gospođa Mojer je takođe rekla da su tokom zime ona i njen muž sreli desetak drugih pacijenata obolelih od raka i da je zahvalna što joj se pružila prilika da s njima razmenjuje iskustva. Pomenula je i to da je, s obzirom na obnovljenu vitalnost njenog muža, onkolog „počeo da ceni makrobiotiku", i da je Mojerov brat, koji je lekar, sada takođe ubeđen u vrednost te ishrane.

Priča o Mojerovima je nadahnjujući primer koji pokazuje kako jedna moderna porodica može da sačuva veru i da se čvrsto zbije u teškim časovima, kao i to kako makrobiotički konsultanti i lekari mogu da sarađuju da bi obezbedili oporavak pacijenata. Izvor: Telefonski intervju Aleksa Džeka sa Koni Mojer od 5. februara 1983. i izveštaj onkologa koji leči Djuejna Mojera.

24.

Rak gornjih organa za varenje: jednjaka, grkljana, usta, ždrela

UČESTALOST

Rak gornjeg dela probavnog sistema, u koji spadaju usta, grlo i jednjak, biće, prema procenama, 1983. godine uzrok smrti u 21.350 slučajeva u SAD, dok će iste godine biti otkriveno oko 47.100 novih slučajeva. Za muškarce postoji otprilike dvaput veća verovatnoća da obole od ovih oblika raka nego za žene. Učestalost raka gornjih probavnih organa je naročito visoka na Dalekom istoku.

Rak u predelu glave i vrata obično ne metastazira, već se širi putem lokalne invazije. Oko 90 odsto ovih tumora klasifikuju se kao karcinomi krljuštastih ćelija. Oni sporo rastu i pokazuju tendenciju da se posle više godina lečenja ponovo pojave. Rak jednjaka se često širi na jetru, pluća ili plućnu maramicu.

U modernoj medicini se široko primenjuju hirurgija i zračenje za lečenje ovih oblika raka. Kad je reč o raku jednjaka, delimično ostranjenje obolelog dela nadoknađuje se uzimanjem jednog dela debelog creva i njegovim povezivanjem sa preostalim delom jednjaka i želuca. Ova procedura se naziva ezofagogastrična anastomoza. Ako se ceo jednjak odstrani, onda se obično uklanjaju i slezina i kraj pankreasa. I u ovom slučaju ubacuje se deo crevnog zida ili cevčica od plastike da bi se ovi odvojeni krajevi povezali sa probavnim traktom.

U slučajevima tumora glave i vrata, obično se primenjuje hirurgija da bi se uklonio tumor i deo zdravog tkiva koje ga okružuje. Ukoliko se time izobliči pacijentovo lice, pribegava se posle takve operacije plastičnoj hirugiji. Kad je u pitanju rak grla, pacijent posle hirurškog zahvata često izgubi glas. Zavisno od tipa i veličine tumora, katkad se primenjuje terapija zračenjem kao osnovni oblik lečenja. Uporedo sa zračenjem, može da se primenjuje i hemoterapija, ukoliko je tumor uznapredovao ili se proširio na koštano tkivo. Stopa preživljavanja kod raka jednjaka je 3 odsto. Stopa petogodišnjeg preživljavanja veća je kod raka glave i vrata: usne — 84 odsto; usta — 45 odsto; grkljan — 63 odsto i ždrelo — 21 odsto.

STRUKTURA

Gornji probavni trakt proteže se od usana do želuca, a sastoji se od usta, ždrela, grkljana i jednjaka. Hrana ulazi u telo kroz usta i kreće se spiralno gore-dole tokom procesa žvakanja. Prilikom varenja sme-

njuju se u raznim fazama alkalna (jang) i kisela (jin) lučenja duž probavnog kanala. Iz usta, gde se luče alkalne supstance, hrana odlazi u želudac, gde se luče kiseline. Odatle se kreće u dvanaestopalačno crevo, gde se aktiviraju alkalni enzimi iz tankog creva i pankreasa. Najzad, čupice tankog creva svojim kiselim supstancama apsorbuju preostale hranljive materije.

Proces varenja počinje u ustima lučenjem pljuvačke, bistre vodenaste tečnosti, koja ima vrednost pH od 7,2, što je čini neznatno slanom ili alkalnom. Glavna funkcija pljuvačke je da postepeno počne da razlaže ugljene hidrate, pre nego što budu dalje apsorbovani u želucu i potpuno svareni u tankom crevu. Taj proces započinje delovanjem enzima ptijalina; on se nalazi u pljuvački, koja ga ispušta za vreme žvakanja.

Ždrelo je cev obložena sluzokožom, u pozadini usta, nosne šupljine i grkljana. Njegovi mišići guraju hranu u jednjak, pljosnati kanal dug oko 25 do 30 cm, koji se proteže od donjeg dela vrata, kroz grudnu duplju, do želuca.

UZROK RAKA

Tumori gornjeg dela probavnog trakta, osim jezika, predstavljaju više jin oblik raka. Oni su prvenstveno uzrokovani dugotrajnim unošenjem ekspanzivnih jin supstanci, kao što su mleko i mlečni proizvodi, uljaste i masne namirnice, šećer i drugi zaslađivači, tropsko voće i povrće, kafa i crni čaj, začini, vitaminske pilule i proteinski dodaci, alkohol, droge i lekovi. Na Dalekom istoku glavni je faktor koji doprinosi velikom povećanju raka usta, grla i jednjaka ishrana koja je usredsređena na rafinisani beli pirinač, rafinisano ulje, sve veće korišćenje hemijskih začina i veštačkih ukusa, kao i rasprostranjena praksa žvakanja betelovog lišća.

Kao što smo videli, varenje počinje u ustima, i osnovna funkcija pljuvačke je da alkalizuje (učini više jang) hranljive materije koje ulaze u usta. Obrok koji se sastoji prvenstveno od integralnih žitarica i drugih uravnoteženih namirnica počinje da se razlaže u ustima kada enzim u pljuvački polako metabolizuje skrob u maltozu, koja je disaharid. Valjano žvakanje je osnovni uslov ovog procesa, i ono je neophodno za uspostavljanje ravnoteže sa kiselošću krajnje jin namirnica, napitaka i lekova. Ako je žvakanje minimalno ili ovlašno, neće biti izlučeno dovoljno pljuvačke da bi se neutralisao prekomeran obim ili jak kvalitet unetih jin materija. Posledica toga će biti da će ove ekspanzivne namirnice preuranjeno biti apsorbovane u sistem krvotoka u ustima, grlu, jednjaku i želucu. To će dovesti do slabljenja krvi i drugih tečnosti u telu, što će na kraju imati za posledicu bolest, gubitak vitalnosti i degeneraciju organizma.

Progresivni razvoj oboljenja u gornjem delu probavnog trakta kao i u drugim telesnim sistemima ima vid lokalizovanih zapaljenja, čireva, cista i, najzad, tumora. Raku usta često prethodi leukoplakija, bolest za koju je karakteristično razvijanje debelih belih mrlja s unutrašnje strane obraza, desni ili jezika. Rak jednjaka je obično praćen teškoćama pri gu-

tanju prilikom pokreta jednjaka kojim ovaj organ ograničava prolaz štetnim i iritirajućim supstancama, stvarajući prirodnu opstrukciju.

Rak jezika, malog kompaktnog organa, predstavlja više jang oblik raka usta, a uzrokovan je prekomernim unošenjem jin supstanci, koje je praćeno unošenjem krajnje jang supstanci. Rak jezika mogao bi da se pojavi kao posledica dugotrajne potrošnje sardina i krem-sira, dimljene bele ribe kuvane sa začinima, prekomernog unošenja soli i masne i uljaste hrane ili drugih ekstremnih kombinacija.

Rak grla je uzrokovan potrošnjom krajnje jin i jang namirnica i napitaka, uključujući prekomernu potrošnju masnih i uljastih namirnica, mlečnih proizvoda, proizvoda od brašna, šećera i zaslađivača.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

Klasična knjiga interne medicine Žutog cara, koja se u pisanom obliku pojavila oko III veka pre n.e., govori o primeni principa jina i janga za lečenje bolesti. Mada se u toj knjizi ne pominje rak, u njoj se preporučuje uravnotežena ishrana za sprečavanje i lečenje drugih degenerativnih bolesti. „Žuti car je božanskom učitelju postavio sledeće pitanje: Čuo sam da su ljudi u davna vremena živeli i 120 godina bez ikakvih znakova slabljenja u svojim pokretima, dok se danas slabije kreću i sa manje od šezdeset godina. Je li do toga došlo zbog neke promene u prirodnoj sredini, ili usled čovekovih grešaka? Či-Po je odgovorio: Ljudi u davna vremena, koji su znali kako valja živeti, sledili su obrazac jina i janga, koji je obrazac neba i zemlje, ostajali su u harmoniji sa numeričkim simbolima, koji su veliki principi ljudskog života, umereno su jeli i pili, i živeli svoj svakodnevni život pridržavajući se pravilnog obrasca, bez preterivanja i zloupotrebe.” U knjizi se dalje kaže da su u davnim vremenima ljudi lečili bolesti „supama od žitarica koje su pili tokom deset dana”, ali da je medicina izgubila moć, pa sada ljudi leče bolesti travama, akupunkturom i moksibustijom. Izvor: *„A Complete Translation of Nei Ching and Nan Ching” (Potpuni prevod Nei Činga i Nan Činga),* preveo dr Henry C. Lu, Vancouver, The Academy of Oriental Heritage, str. 1—2, 84—85, 1978.

— U jednoj studiji rađenoj 1975. godine na kaspijskoj obali Irana, oblasti za koju je karakteristična velika učestalost raka jednjaka, izneti su podaci o niskoj stopi unošenja sočiva i drugih mahunarki, kuvanog zelenog povrća i drugih integralnih namirnica. Izvor: H. Hormozdiari i sar., „Dietary Factors and Esophageal Cancer in the Caspian Littoral of Iran” („Dijetetski faktori kod raka jednjaka na kaspijskoj obali Irana”), *Cancer Research,* 35 : 3493—98.

— Velikom potrošnjom alkohola povećava se rizik od raka usta, grla, ždrela, jednjaka i jetre. Ovi oblici raka pojavljuju se oko petnaest puta češće kod osoba koje mnogo piju i puše nego kod onih koje ne puše i ne piju. Izvor: Dr Semjuel Epstin (Samuel S. Epstein), *The Politics of Cancer (Politika raka),* New York, Doubleday, str. 474—75, 1979.

— Neki pripadnici Mormonske crkve u Kaliforniji imaju za 55 odsto manju učestalost raka jednjaka, a žene koje pripadaju toj crkvi za 39 odsto manju učestalost ovog oblika raka nego ostalo stanovništvo Ka-

lifornije. U epidemiološkoj studiji rađenoj 1980. smanjeni rizik od raka kod mormona doveden je u vezu sa njihovom ishranom, koja je bogata integralnim žitaricama, povrćem i voćem, uz umerene količine mesa, a niske količine stimulansa, alkohola, duvana i lekova. Izvor: J. E. Engstrom, „Haelth and Dietary Practice and Cancer Mortality among California Mormons" („Zdravlje, način ishrane i smrtnost od raka među kalifornijskim mormonima"), u knjizi J. Cairns i saradnici (izd.), *Cancer Incidence in Defined Populations, Banbery Report 4,* Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory, str. 49—90.

— U jednoj epidemiološkoj studiji, rađenoj 1981, utvrđeno je da grupe stanovništva sa niskim rizikom od raka jednjaka u Africi i Aziji unose više prosa, kasave, jama i kikirikija nego grupe sa visokim rizikom. Izvor: S. J. van Rensburg, „Epidemiologic and Dietary Evidence for a Specific Nutritional Predisposition to Esophagel Cancer" („Epidemiološke i dijetetske indikacije za specifičnu nutricionu predispoziciju za rak jednjaka"), *Journal of the National Cancer Institute,* 67 : 243—51.

— Istraživačke studije u Kolumbiji, Čileu, Japanu, Iranu, Kini, Engleskoj i SAD pružile su indikacije o postojanju veze između povećane učestalosti raka jednjaka i želuca i izloženosti visokom nivou nitrata ili nitrita u ishrani i pijaćoj vodi. Među namirnice koje, opšte uzev, sadrže ili proizvode ove supstance nalaze se: slanina, kobasice, šunka i drugi suhomesnati proizvodi, pečene namirnice, industrijske žitarice za doručak i voćni sokovi. Izvor: *Diet, Nutrion and Cancer, (Ishrana, jelovnik i rak),* Washington D. C., National Academy of Sciences, str. 12 : 19—21, 1982.

DIJAGNOZA

Rak usta i grla se obično otkriva rendgenskim pregledom grudne duplje, lobanje i vilice; snimanjem gornjeg dela želudačno-crevnog trakta; raznim endoskopijama i biopsijom. Tumori jednjaka otkrivaju se u ovim metodima i skenerskim pregledom jetre i skeleta, da bi se utvrdilo eventualno postojanje metastaza, kao i bronhoskopijom, da bi se videlo da li se tumor proširio na bronhije.

Rak gornjeg dela probavnog trakta može, međutim, da se utvrdi i bez intervencije visoke tehnologije, uključujući i potencijalno opasne rendgenske zrake. U vizuelnoj dijagnostici gornja usna odgovara stanju gornjeg dela probavnog trakta. Posebno, gornji deo gornje usne odražava stanje želuca. Otečenost, promena boje i mrlje u toj oblasti ukazuju na odgovarajuće poremećaje u komplementarnim organima za varenje. Na primer, ružičastobela boja na usnama ukazuje na prekomernu potrošnju šećera, voća, masnoća i mlečnih proizvoda. Bele mrlje pokazuju preterano unošenje mlečnih proizvoda i masnoća.

Stanje desni i usne šupljine pruža indikacije o opštem zdravlju. Otečene desni, često praćene bolom i zapaljenjem, uzrokovane su prekomernom potrošnjom tečnosti, ulja, šećera, voća i sokova. Povlačenje desni uzrokovano je ili prekomernom potrošnjom jang namirnica, uključujući namirnice životinjskog porekla, soli i suhomesnate proizvode, ili prekomernom potrošnjom jin namirnica, podrazumevajući šećer, med, čo-

koladu, bezalkoholna pića i voćne sokove. Normalno crvene ili purpurne desni koje nisu otečene uzrokovane su kombinacijom jang namirnica životinjskog porekla, ili soli i jin šećera, sokova, bezalkoholnih pića i hemijskih supstanci. Slične boje praćene oticanjem uzrokovane su prekomernim unošenjem jin naminrica i napitaka. Blede, beličaste desni ukazuju na slabu cirkulaciju, kao i na nedostatak hemoglobina u krvotoku, usled anemije uzrokovane neravnotežom u ishrani.

Bubuljice na unutrašnjem zidu usne šupljine pojavljuju se kao posledica eliminisanja suvišnih proteina, masnoće, ulja (životinjskog ili biljnog porekla), šećera ili proizvoda od šećera. Krvarenje desni je, u većini slučajeva, uzrokovano prskanjem kapilara, koji su oslabljeni nedostatkom soli i drugih minerala u krvotoku. U retkim slučajevima krvarenje može da bude i posledica prekomernog unošenja hrane životinjskog porekla, suvih proizvoda od brašna, soli i minerala i nedostatka svežeg voća i povrća, kao u slučaju skorbuta. Zapaljenje duboko u grlu, koje može a ne mora da bude praćeno oticanjem krajnika, uzrokovano je prekomernom potrošnjom takvih jin namirnica kao što su voće, sokovi, šećer, gazirana pića, ledeni napici i mleko.

Zadnji deo jezika, oblast korena jezika ispod uvule, takođe odgovara jednjaku. Promena boje, zapaljenje, bubuljice ili mrlje koje se tu pojave ukazuju na poremećaje u jednjaku.

DIJETETSKE PREPORUKE

Kod svih oblika raka gornjeg probavnog trakta, uključujući usta, desni, usne, jezik, ždrelo, grkljan i jednjak, najvažnije je izbegavanje masnih i uljastih namirnica, podrazumevajući namirnice životinjskog porekla, kao što su meso, živinsko meso, jaja i mlečni proizvodi svake vrste, a i biljnog ulja. Šećer, čokoladu, voće, sokove, gazirana pića i sva jela i pića sa zaslađivačima, kao i ona sa velikom količinom hemijskih i veštačkih dodataka, treba izbegavati. Treba prekinuti sa unošenjem svih stimulansa, podrazumevajući alkohol, kafu, crni čaj, aromatične biljne napitke, kari, senf i papriku. Izbegavajte proizvode od rafinisanog brašna i ograničite čak i proizvode od nerafinisanog brašna.

Evo i preporuka za svakodnevnu ishranu:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, naročito mrkog pirinča kao glavne hrane. Sve ostale žitarice mogu da se uzimaju povremeno, umesto pirinča ili uz pirinač, podrazumevajući ječam, proso, griz od heljde, ovas, pšenicu u zrnu i raž, dok kukuruz treba svesti na minimum. Ove namirnice treba kuvati u ekspres-loncu ili dugo kuvati sa malo morske soli navrh noža, koja se dodaje pre kuvanja. Za promenu, mogu da se jedu proizvodi od brašna integralnih žitarica, kao što su beskvasni hleb i testenina, ali u ograničenim količinama.

— Pet do 10 odsto miso supe, koja se povremeno smenjuje sa tamari supom. Te supe treba kuvati sa algama, kao što su kombu i vakame, i sa tvrdim i lisnatim povrćem. Povremeno, u jednu ili drugu supu mogu da se ukuvaju žitarice ili mahunarke. Svakodnevno treba jesti jednu do dve šolje supe.

— Dvadeset do 30 odsto povrća. Naglasak treba da bude na tvrdom lisnatom povrću, a ovome treba dodati korenasto i oblo povrće, kao što su luk, bundeva, jesenje tikve i kupus. To povrće može da se kuva na različite načine i umereno začini morskom solju, tamari sosom od soje ili misom. Najbolje je da se u početnom periodu uopšte ne koristi ulje za kuvanje. Veoma retko može da bude na jelovniku pirjano povrće, ako imate visokokvalitetno susamovo ulje, od koga ćete upotrebiti samo malu količinu.

— Pet odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Tokom prva dva do tri meseca treba se ograničiti na mahunarke sitnog zrna, kao što su azuki, sočivo i leblebija. Kasnije, kada se stanje poboljša, mogu se uzimati i mahunarke krupnijeg zrna. One mogu da se kuvaju s algama, kao što su kombu, kelp, hidžiki i arame. Možete ih takođe kuvati sa povrćem, kao što su luk i šargarepa, i umereno začiniti nerafinisanom morskom solju, tamari sosom od soje ili misom.

— Do 5 odsto algi bilo koje vrste, naročito hidžiki, arame ili kombu, koje su se dugo kuvale. Mogu se umereno začiniti tamari sosom od soje.

Oboleli od raka gornjeg probavnog trakta treba da izbegavaju, dok im se stanje ne poboljša, svako voće, voćne deserte, sokove, bez obzira na to da li je voće sušeno, kuvano ili sveže.

Treba izbegavati svaku hranu životinjskog porekla, uključujući ribu, rakove i školjke. Međutim, u slučaju da pacijent jako poželi takvu hranu, može povremeno da uzima sušenu sitnu ribu, kao što je iriko, ili ponekad malu količinu nemasne bele ribe, servirane zajedno sa struganim dajkon i/ili struganim đumbirom. Riba može da bude umereno začinjena morskom solju, tamari sosom od soje ili misom. Može takođe da se kuva zajedno sa dva do tri puta većom količinom povrća.

Treba izbegavati sve jezgraste plodove i buter od njih, mada kao meze mogu da se uzimaju pržene semenke od susama, suncokreta i bundeve.

Ako pacijent oseti jaku želju za nečim slatkim, može češće da jede jesenje tikve ili neko drugo slatko povrće. Ako time njegova želja za slatkim ukusom nije zadovoljena, može ponekad da uzima neki zaslađivač od žitarica, kao što su ječmeni slad ili pirinčani sirup.

Pacijent može svakodnevno da uzima malu količinu začina, kao što su umeboši šljive i gomašio. Za takve pacijente gomašio može da se priprema od jednog dela pržene morske soli sa 12 do 16 delova prženog neljuštenog susamovog semena, koji se drobe i mešaju u suribačiju dok ne budu napola izmrvljeni. I drugi uobičajeni začini mogu da se uzimaju u maloj količini.

Blagotvorno je za obolele od raka gornjeg probavnog trakta da dva do tri puta nedeljno jedu rezance ili pastu od heljde, kuvane sa iseckanom ljutikom.

Takvim pacijentima takođe pomaže ako tokom jedne do dve nedelje piju svakodnevno, a kasnije povremeno, šolju kuzu napitaka. Ovaj se priprema tako što se čajna kašičica kuzu (kudzu) praha rastvori u dve čajne kašičice vode, doda jedna šolja izvorske vode i sve to prokuva sa jed-

nom umeboši šljivom, komadićima belog luka i/ili struganim đumbirom i tamari sosom od soje, prema ukusu.

Kao dodatak obrocima može da se uzima jedna čajna kašičica misoa pirjanog sa susamovim uljem, uz dodavanje prilikom kuvanja male količine struganog đumbira ili belog luka.

Valjano žvakanje je bitno kod svih oblika raka, a naročito kod raka usta i gornjeg probavnog trakta. Pretvaranje hrane u tečno stanje i njeno dobro mešanje sa pljuvačkom doprinosi sprečavanju ovog stanja, odnosno njegovom poboljšavanju, ako je takvo stanje već nastupilo. Važno je takođe izbegavati prekomerno unošenje tečnosti; u slučaju žeđi, treba uzimati banča čaj ili vodu.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju, moraju možda da unesu još neke izmene u svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Za obolele od raka grla i jednjaka dobro je da na bolesni deo tela svakodnevno stavljaju flaster od taro krompira, koji će držati tri do četiri sata, neposredno posle obloga od đumbira, koji su držali oko desetak minuta. U nekim slučajevima, flaster od taro krompira izaziva tako brzo nakupljanje sluzi i masnoće da to pacijentu stvara nelagodnost; u tom slučaju može da se stavi flaster od lotosovog korena da bi se usporilo izbacivanje. Ovaj se pravi mešanjem jednake količine struganog svežeg lotosovog korena i struganog taro krompira sa malom količinom belog brašna, da bi se ovi sastojci spojili, i ovoj mešavini doda 5 do 10 odsto struganog svežeg dajkona. Lotosov flaster treba držati svakodnevno po nekoliko sati tokom nekoliko nedelja.

Trljanje celog tela vrućim peškirom koji je bio umočen u vodu sa đumbirom veoma je korisno za podsticanje cirkulacije krvi i energije. Posebno treba trljati predeo grudi, grla, vrata i donje vilice.

— Ako je jednjak blokiran tumoroznom opstrukcijom, tako da pacijent ne može da jede, ili ako je tumor odstranjen i kroz nos ubačena cevčica, hrana treba da se pretvori u tečno stanje tako što će se kuvati sa više vode, a čvrsti delovi ispasirati. Pirinčani krem je takođe koristan, i pacijent može da ga uzima sa miso supom i sa drugim ispasiranim i u tečno stanje pretvorenim povrćem, mahunarkama i algama.

OSTALE NAPOMENE

— Izbegavajte sintetičku odeću, naročito u oblasti oko vrata, glave i grudi i koristite, ako je moguće, pamučno donje rublje, odeću i posteljinu.

— Izbegavajte izlaganje elektromagnetskom zračenju gornjeg dela tela iz takvih izvora kao što su televizor, videoterminal, električni brijač, fen i ostali električni uređaji koji se drže u ruci.

LIČNO ISKUSTVO

GRANULARNI MIOBLASTOM GLASNICA

U proleće 1979. godine, Lora En Ficpatrik (Laura Anne Fitzpatrick), učenica srednje škole u Šerbornu, Masačusets, primetila je, kada je sa svojim razredom navijala na stadionu, da joj je glas postao hrapav. Lekari su joj kazali da ima dobroćudni tumor na glasnicama, poznat pod nazivom granularni mioblastom; u avgustu su joj taj tumor hirurški odstranili. Međutim, do januara 1980. tumor se ponovo pojavio, i Lora se podvrgla još jednoj operaciji, koja je izvršena pomoću lasera, na Univerzitetskoj klinici u Bostonu. Mesec dana kasnije, izraštaj se povratio, i lekari su se plašili da se ponovo pojavio tumor.

U tom periodu Lora i članovi njene porodice videli su jednu televizijsku emisiju o makrobiotici. Lora je posle toga prisustvovala jednom seminaru o raku i ishrani u Fondaciji Istok Zapad, posle čega je došla k meni na konsultaciju, i ja sam joj preporučio ishranu za zaštitu od raka. Upozorio sam je da potpuno izbegava ulje u pripremanju jela i savetovao joj da ide na spavanje sa taro flasterom omotanim oko vrata. Lorina porodica — njeni roditelji, dve sestre i dva brata koji su živeli u roditeljskom domu — podržavala ju je u tom lečenju i prihvatila i sama makrobiotički način ishrane. „Džon i ja hteli smo da Lori pružimo podršku, pa smo i mi počeli da se hranimo na taj novi način, koliko smo mogli", zabeležila je kasnije njena majka. „Zamenili smo električni štednjak plinskim i stekli nova saznanja kada smo se istinski potrudili da shvatimo principe na kojima je zasnovan ovaj način ishrane."

Lora je doživela mnoge promene u svom telu kada je njen organizam počeo naglo da eliminiše toksine koji su se bili nakupili tokom mnogih prethodnih godina neuravnotežene ishrane. Osetila je da joj se povećala energija, i glas je počeo da joj se poboljšava. U proleće 1980, ponovo je došla svom lekaru na kontrolni pregled. Ovaj je bio iznenađen kada je utvrdio da opreracija više nije potrebna. Lora je i tokom jeseni nastavila da se oporavlja. Međutim, u novembru je počela da odstupa od dijete i da za kuvanje koristi ulje. Na Praznik zahvalnosti jela je ćurku. Do Božića, simptomi su se povratili i glas joj je ponovo bio promukao. Lekari su joj rekli da se tumor povratio i da će morati da se odstrani.

Lora i njena porodica zatražili su od bolnice da se operacija odloži za dva meseca i ponovo su došli k meni. „Mičio me je blago izgrdio", zapisala je Lora, sećajući se te posete, „i ja sam tada odlučila da počnem sve iz početka i vratim se na dijetu koju mi je on preporučio... Ponovo sam počela da izbacujem mnogo sluzi i osetila da mi se organizam vrlo brzo čisti. Opet sam svako veče stavljala oblog od taro krompira. Smešna strana ovog lečenja bila je ta da su majice mog oca ‚iščezavale' i da ih je on nalazio sa tajanstvenim mrkim flekama od taro krompira. Međutim, utvrdila sam da, kad god bih nekoliko večeri propustila da stavim oblog od đumbira i flaster od taro krompira, sluz se nije tako dobro odstranjivala. Počela sam sama da pripremam obloge, i to je za mene postala normalna stvar."

Lora je kasnije prešla u koledž, gde je teško mogla sebi da obezbedi odgovarajuću ishranu i negu koja joj je bila potrebna. Ali, uz pomoć svoje porodice, ona je uspela. Marta 1981, ponovo je došla na kontrolni lekarski pregled, i lekar joj je rekao da se njeno stanje poboljšalo i stabilizovalo, i da nema potrebe za hirurškim zahvatom. „Naučila sam iz ovog iskustva da dijeta zaista ima svoju svrhu", zaključila je Lora i dodala: „Osećam da se nalazim na putu ka potpunom ozdravljenju."
Izvor: „Granular Mioblastoma on the Vocal Cord" („Granulari mioblastom glasnica"), *The Cancer Prevention Diet (Ishrana za zaštitu od raka),* Brookline, Massachusetts, East West Foundation, 1981, str. 87—89.

25.

Rak bešike i bubrega

UČESTALOST

Prema procenama zasnovanim na statističkim podacima, rak bubrega, bešike i drugih delova urinarnog trakta će u SAD 1983. godine pokositi oko 19.200 ljudskih života, dok će iste godine biti otkriveno 56.700 novih slučajeva. Oko jedne trećine svih slučajeva urinarnog raka pogađa bubrege, a jedna trećina bešiku, mokraćovode i mokraćni kanal. Rak bubrega, koji podjednako napada muškarce i žene, pojavljuje se i kod odraslih i kod dece. Rak bešike je mnogo češći kod muškaraca, naročito onih u životnom dobu od 55 do 70 godina.

Standardno medicinsko lečenje sastoji se u hirurškom odstranjivanju obolelog bubrega, zajedno sa susednim limfnim čvorovima i nadbubrežnim žlezdama. To je operacija koja se naziva radikalna nefrektomija. Čovek može da živi ako ima samo jedan bubreg. Ali, ako se oba bubrega odstrane, onda mora da se izvrši transplantacija bubrega, ili se vrši redovna dijaliza. Mašina za dijalizu preuzima funkcije bubrega na taj način što filtrira tečnosti kroz cevčice koje su utaknute u pacijentove ruke. Pacijent mora da se podvrgava takvom postupku dva do tri puta nedeljno; a svaki postupak traje tri do četiri sata. Ponekad se pre operacije pribegava zračenju da bi se tumor smanjio. Stopa petogodišnjeg preživljavanja kod raka bubrega je nešto iznad 40 odsto.

U slučaju raka bešike, površinski tumori se obično odstranjuju spaljivanjem ili odsecanjem pomoću cistoskopa, električne cevčice koja se utakne kroz mokraćni kanal, ili pomoću abdominalnog reza. Totalno odstranjivanje bešike, u poodmaklim slučajevima, naziva se cistektomija. Kod muškaraca maligni proces često zahvata prostatu, koja se takođe odstranjuje. Tada se na mestu uklonjene bešike stavlja veštačka, koja se obično konstruiše od dela tankog creva i povezuje sa kesom za izbacivanje mokraće iz tela, koja se menja posle svake upotrebe. Zračenje u obliku radijacije spolja ili implantiranih radioaktivnih zrnaca takođe se katkad primenjuje pre operacije bešike, kako bi se uništili invazivni tumori. Hemoterapija se ne koristi kao osnovno lečenje kod raka bešike i bubrega, ali može da se primenjuje za ublažavanje bolova posle operacije. Od ukupnog broja obolelih od raka bešike lečenih ovim metodama, 62 odsto preživi pet godina ili duže.

STRUKTURA

Dva bubrega su organi u obliku pasulja smešteni u gornjem delu trbušne duplje, blizu kičmenog stuba. Glavni zadaci bubrega jesu da fil-

triraju nečistoću iz krvi i da suvišnu tečnost izbacuju iz tela u obliku mokraće. Otprilike jedan litar krvi prolazi svakog minuta kroz bubrege, koji služe za regulisanje količine soli, vode i drugih sastojaka krvotoka. Mokraća se stvara u bubrezima filtriranjem uree i drugih otpadnih materija iz krvnih sudova i apsorpcijom i izbacivanjem drugih supstanci iz filtrata.

Mokraća je, opšte uzev, boje ćilibara, njena reakcija je blago kisela, ima neznatan miris, i slan ukus. Količina mokraće koja se izbacuje varira sa količinom popijenih tečnosti, a obično dostiže 1.000 do 1.500 kubnih cm dnevno. Količina čvrstih sastojaka u mokraći je različita, zavisno od ishrane, i znatno je veća posle unošenja namirnica bogatijih masnoćama i proteinima. Ljudi koji žive na modernoj ishrani izbacuju svakodnevno sa mokraćom oko 40 do 75 grama čvrstih otpadnih materija, od kojih 25 odsto čini urea, 25 odsto hloridi, 25 odsto sulfati i fosfati, a ostatak sačinjavaju organske kiseline, pigmenti, hormoni itd. U nezdravoj mokraći mogu da se nalaze visoka stopa albumina, šećer, krv, gnoj, aceton, masnoća, himus, ćelijski materijal i bakterije. Nadbubrežne žlezde, povezane sa gornjim delom bubrega, sastavni su deo sistema žlezda s unutrašnjim lučenjem. One luče hormone, od kojih adrenalin, koji reguliše mentalni i emocionalni stres. Mokraćovodi su duge, uzane cevi, kojima mokraća prolazi iz oba bubrega u bešiku delovanjem mišića. Bešika je šupalj organ u obliku slova „Y", koji se nalazi u karlici i služi kao rezervoar za mokraću. U nju može da stane oko pola litra mokraće. Mokraćni kanal se proteže od vrata bešike do genitalnog regiona. Kod muškaraca mokraćni kanal se deli na deo koji pripada prostati i onaj koji pripada penisu. Kod žena je urinarni sistem dobrim delom odvojen od reproduktivnog sistema.

UZROK RAKA

Poremećaji bubrega mogu da se podele u dve grupe. 1. Stanja prekomerne kontrakcije, stegnutosti i nesavitljivosti (jang) bubrega imaju za posledicu restrikciju protoka krvi i mokrenja. 2. Stanja labavosti i otečenosti (jin) sprečavaju potpuno filtriranje krvi i mogu da dovedu do prekomernog zadržavanja ili odstranjivanja tečnosti. Prethodni znaci stegnutosti i stvrdnutih bubrega jesu nemiran san, tokom kojeg se čovek okreće i prevrće u krevetu, nesanica, nemirne more i rano ustajanje ujutro. Stegnuti bubrezi su posledica prekomernog unošenja jang namirnica, kao što su jaja, meso, druge namirnice životinjskog porekla, suve pečene namirnice, industrijski proizvedena so kao i hiperaktivnost i sredina ispunjena pritiscima. Prvi znaci prekomerno proširenih bubrega jesu hrkanje, stenjanje, mokrenje u krevetu, bol u delu kičme, ustajanje noću radi mokrenja i kasno ustajanje ujutro. Ovakvo jin stanje bubrega može da bude posledica unošenja velike količine pića (naročito mleka, voćnih sokova i kafe), kao i namirnica tropskog porekla, voća, šećera i slatkiša. Svakodnevno dugo sedenje doprinosi slabosti i mlitavosti bubrega.

Tokom vremena, suviše velika potrošnja kombinacije krajnje jin i krajnje jang namirnica i napitaka može dovesti do stvaranja kamena,

cista i tumora u urinarnom traktu. Takve opstrukcije se razvijaju kada višak čvrstih otpadnih materija ne može da prođe kroz finu mrežu ćelija u unutrašnjosti bubrega, mokraćovoda ili bešike. Bubrezi su mesto gde se često nagomilavaju sluzi i masne kiseline. U takvom stanju bubrezi često zadržavaju vodu i postaju hronično otečeni. Pošto je proces odstranjavanja ometen, višak tečnosti se često nagomilava u nogama, što izaziva periodično oticanje i slabost. Istovremeno, dolazi i do prekomernog znojenja. Ako neko sa tako otečenim stanjem bubrega nastavi da jede velike količine ekspanzivnih namirnica, nagomilane masnoće i sluz će se kristalisati u obliku kamena u bubregu. Najčešće je bubrežni kamen posledica dugotrajnog unošenja namirnica bogatih masnoćom, kombinovanih sa rashlađenim ili ledenim namirnicama, naročito sladoledom, šerbetom, jogurtom, oranžadom, bezalkoholnim napicima, ledenom vodom i drugim napicima koji rashlađuju telo.

Posle dugo vremena ciste i bubrežni kamen će najzad preći u tumore, pošto se bubrezi u samoodbrani bore kako bi ograničili proticanje suvišne vode. Što se tiče raka bešike, prekomerna količina toksina i drugih iritirajućih sastojaka u mokraći, naročito onih koji potiču od prerađenih namirnica i hemijski prečišćene vode, mogu najzad dovesti do raka. Rak bubrega koji pogađa stegnutiji, kompaktni deo urinarnog sistema, relativno je više jang oblik raka. Rak bešike koji pogađa razgranati, šuplji deo urinarnog sistema, relativno je više jin. Da bi se ponovo uspostavila ravnoteža, preporučuje se neznatno više jin makrobiotička ishrana za rak bubrega, a više jang ishrana za rak bešike.

MEDICINSKA SVEDOČENJA

U svom eseju o zdravlju i ishrani, pesnik Persi B. Šeli (Percy B. Shelley) razmatra mogućnost lečenja raka i drugih bolesti. „Nema te bolesti, telesne ili mentalne, koja prelaskom na ishranu od povrća i čiste vode nije neizostavno bila ublažena, gde god je ovaj eksperiment valjano izveden." Percy B. Shelley, *A Vindicator of Natural Diet (Odbrana prirodne ishrane)*, London, 1812.

— Godine 1881, njujorški lekar dr Tomas Lou Nikols (Thomas Low Nichols) napisao je knjigu o lečenju degenerativnih bolesti prirodnom hranom. Opisujući mehanizme kojima unutrašnji organi čiste ogranizam od nečistoća, on je napisao:

> „Usled napora da se organizam oslobodi suviše velike količine hrane ili nekog iritirajućeg kvaliteta koji ova sadrži, nastaje povišena temperatura. Gruba i masna hrana životinjskog porekla stvara poremećaje u jetri i bubrezima. Koža ne može da izbaci suvišne materije... Nečista krv, nastala usled neprirodne i često bolesne hrane, stvara skorbut, škrofulozu, tuberkolozna oboljenja, jektiku, lepru, rak. Jednom rečju, od bolesti koje napadaju i uništavaju čovečanstvo, nema nijedne kojoj uzrok ne bi mogla da bude neprirodna ishrana... Ja nimalo ne sumnjam u prirodnu ishranu za ljude. Voće, semenke i jezgrasti plodovi, koji su samo veće semenke, sadrže sve što je čoveku potrebno. Milioni ljudi žive gotovo isključi-

vo od pirinča, milioni ljudi žive od ovsa, ili ječma, ili raži; milioni od kukuruza, ili od pšenice..." Izvor: Dr Tomas Nikols (Thomas L. Nichols), *Eating to Live: The Diet Cure (Hrana za život — lečenje ishranom)*, New York, M. L. Holbrook & Co., str. 11, 1881.

— Osvrćući se na četiri decenije svog rada kao lekara u Francuskoj Ekvatorijalnoj Africi, dr Albert Švajcer (Albert Schweitzer) je zabeležio da nikad nije imao u svojoj bolnici nijedan slučaj raka i da je ta bolest bila veoma retka kod Afrikanaca. On je porast učestalosti degenerativnih bolesti pripisivao uvozu evropskih namirnica, uključujući kondenzovano mleko, konzervisani buter, meso i ribu sa dodatkom sredstva za zaštitu od kvarenja, beli hleb, i naročito rafinisanu so. Očigledno je da povećanje učestalosti raka među domorocima treba povezati sa povećanom upotrebom soli u njihovoj ishrani. Ranijih godina oni su imali sasvim malo soli, isključivo onu koju su vadili iz okeana... Moguće je, dakle, da ranije veoma retka i još ne baš česta pojava raka u ovoj zemlji stoji u vezi sa ranijim krajnje retkim i još uvek retkim korišćenjem soli." Izvor: Dr Albert Švajcer (Dr Albert Schweitzer), *Briefe aus dem Lambarenespital (Pisma iz bolnice u Lambarenu)*, 1954.

— Laboratorijska ispitivanja koja su izvršena 1948. godine prvi put su dovela u vezu saharin, veštački zaslađivač koji se koristi za napitke tipa koka-kole, zubnu pastu, kozmetiku i životinjsku hranu sa rakom bešike i rakom reproduktivnih organa. U kontroverznoj studiji, objavljenoj 1977. u jednom britanskom medicinskom časopisu, izneto je da su muškarci koji redovno koriste saharin izloženi za 60 odsto većem riziku da obole od raka bešike. Međutim, druga istraživanja ne ukazuju na tako značajnu korelaciju. Izvori: G. R. Hau (G. R. Howe) i saradnici, „Artificial Sweeteners and Human Bladder Cancer" („Veštački zaslađivači i rak bešike kod ljudi"), *Lancet*, 2 : 578—81; *Diet, Nutrition and Cancer*, Washington D. C., National Academy of Sciences, 14 : 1—5, 1982.

U jednoj studiji objavljenoj 1971. izneto je da se žene koje redovno piju kafu izlažu otprilike 2,5 puta većem riziku da obole od raka urinarnog trakta nego ostale. Relativni rizik za muškarce je 24 odsto. Istraživanje je izvršeno da bi se utvrdio rizik od pušenja cigareta i izlaganja na radnom mestu hemikalijama za koje je poznato da utiču na bešiku i bubrege. Izvor: Z. Koul (P. Cole), „Coffee-Drinking and Cancer of the Lower Urinary Track" („Pijenje kafe i rak donjeg urinalnog trakta"), *Lancet*, 1 : 1335—37.

— Prema rezultatima jednog eksperimenta izvršenog u Ilinoisu, pijenjem flaširane izvorske vode može se smanjiti rizik od raka. Laboratorijski miševi kojima je davana hrana bogata proteinima i šećerom podeljeni su u dve grupe. Jedna grupa je pila flaširanu izvorsku vodu, a kontrolna grupa vodu iz čikaškog vodovoda. Miševi koji su pili izvorsku vodu živeli su 20 odsto duže. Izvor: Dr Hans Kugler, *Slowing the Aging Process* (Usporavanje procesa starenja), New York, Pyramid, 1973.

— U jednoj epidemiološkoj studiji, objavljenoj 1975, zabeleženo je da članovi Adventističke crkve u Kaliforniji imaju za 72 odsto manju učestalost raka bešike nego ostalo stanovništvo. Članovi ove crkve izbegavaju meso, živinsko meso, ribu, teške i rafinisane namirnice, kafu, čaj, ljute dodatke jelima, alkohol i začine, a jedu srazmerno više inte-

gralne žitarice, povrće, sveže voće i jezgraste plodove. Izvor: R. L. Filips (R. L. Philips), „Role of Life-Styles and Dietary Habits in Risk of Cancer among Seventh-Day Adventists" („Uloga načina života i dijetetskih navika u utvrđivanju rizika od raka kod adventista"), *Cancer Research,* 35 : 3513—22.

— U jednoj epidemiološkoj studiji, rađenoj 1975. godine, utvrđena je direktna veza između smrtnosti od raka bešike i unošenja po jednom stanovniku masnoća i ulja, naročito kod žena. Naučnici su takođe povezali rak bubrega sa većom potrošnjom mesa, mleka, ukupne količine proteina životinjskog porkela i kafe. Izvor: B. Armstrong i R. Dol (R. Doll), „Environmental Factors and Cancer Incidence and Mortality in Different Countries, with Special Reference to Dietary Practices" („Faktori sredine i učestalost raka u odnosu na smrtnost u raznim zemljama, sa posebnim osvrtom na dijetetsku praksu"), *International Journal of Cancer,* 15 : 617—31.

— U jednom istraživanju izvršenom u Njujorku utvrđeno je da se žene u sedam srezova u kojima je vodovodska voda hlorisana izlažu za 44 odsto većoj verovatnoći da umru od raka urinarnog ili želudačno-crevnog trakta nego one koje piju nehlorisanu vodu. Izvor: *Washington Post,* 3. maj 1977, str. A3.

— Prilikom jednog kliničkog ispitivanja, objavljenog 1979. godine, utvrđena je negativna korelacija između uzimanja hrane bogate vitaminom A i raka bešike: Izvor: K. Metlin (C. Mettlin) i S. Grejem (S. Graham), „Vitamin A and Lung Cancer" („A vitamin i rak pluća"), *Journal of the National Cancer Institute,* 62 : 1435—38.

DIJAGNOZA

Kada se sumnja na rak bubrega, moderna medicina nudi sledeće dijagnostičke metode: laboratorijska ispitivanja, uključujući analizu mokraće; rendgenski pregled; intravenozni pijelogram (IVP), radi utvrđivanja lokacije tumora; ispitivanje trbušnog predela ultrazvukom; bubrežni angiogram, radi određivanja lokacije i razmera tumorznog izraštaja; tomogram bubrega, da bi se utvrdila razlika između ciste i tumora; CAT-skenerski pregled karlice i gornjeg dela trbušne duplje. Katkad se primenjuje biopsija pomoću aspiracije iglom, ali ova procedura je dovedena u vezu sa širenjem raka duž puta kojim se kreće igla, pa se stoga sve više izbegava. U mnogim slučajevima bubrezi su potpuno oštećeni pre nego što se dijagnostikuje da su zahvaćeni rakom, i jedna trećina pacijenata već ima metastaze na drugim lokacijama. Kada je u pitanju rak bešike, dijagnostičke procedure uključuju laboratorijska ispitivanja, IVP, cistoskopiju, cistogram, skenerski pregled kostiju, skenerski pregled jetre, ultrazvuk, limfogram i cistouretogram, prilikom kojeg se bešika i mokraćni kanal posmatraju za vreme mokrenja. Oko 82 odsto slučajeva raka bešike biva dijagnostikovano u lokalnom stadijumu, pre nego što se prošire na celu oblast ili na druge organe. Kod muškaraca, hirurgija bešike može imati za posledicu impotenciju.

Tradicionalne tehnike vizuelne dijagnostike ne oslanjaju se na potencijalno štetan rendgenski pregled, niti na mehaničku invaziju orga-

nizma. Prosti vizuelni metodi omogućavaju praćenje bubrega dugo vremena pre nego što se razvije ozbiljna bolest, što omogućava korektivno dijetetsko prilagođavanje. Ove mere na planu ishrane predstavljaju garantiju protiv razvoja poremećaja bubrega kod zdravih pojedinaca i suzbijaju svaku tendenciju ka urinarnom raku kod onih koji su već bolesni.

U fiziognomici, oblast ispod očiju odgovara bubrezima. Tamna ili crna boja kože u tom regionu ukazuje na stagnaciju bubrega i toksičnost krvi usled loše funkcije bubrega. U odraslom dobu, a u modernom društvu sve češće i u mladosti, kod mnogih ljudi pojavljuju se podočnjaci ispod donjeg očnog kapka. Oni mogu imati jedan od sledeća dva uzroka, mada su po izgledu slični: 1. podočnjaci usled nagomilane tečnosti i 2. podočnjaci usled nagomilane sluzi. Prvi tip podočnjaka ima vodenast i otečen izgled. Oba tipa ukazuju na poremećaje bubrega, bešike i funkcije lučenja. Prvi tip koji je posledica prekomerne tečnosti, znak je oticanja bubrežnog tkiva i čestog mokrenja. Prekomerno unošenje tečnosti svake vrste, uključujući sve vrste napitaka, voća i sokova, može uzrokovati ovo stanje. Drugi tip podočnjaka nije neizbežan pratilac čestog mokrenja, ali ukazuje na nagomilavanje sluzi i masnoća u bubrežnom tkivu. Ako se pojave bubuljice ili tamne tačke na podočnjacima čiji je uzrok sluz, moguće je da nagomilana sluz i masnoća u bubrežnom tkivu stvaraju bubrežni kamen. Ako su podočnjaci hronični, to govori o tome da se sluz nagomilava u mokraćovodu, zidu bešike i reproduktivnim organima (jajnicima, jajovodima i materici kod žena, a prostati kod muškaraca), podstičući aktivnost bakterija, zapaljenje, svrab, vaginalnu sekreciju, ciste jajnika i, najzad, rast tumora i raka u tim oblastima.

Oba tipa podočnjaka takođe ukazuju na opadanje fizičke i mentalne vitalnosti kao prirodnu posledicu takvih stanja. Istovremeno, nastaju i uzimaju maha preopterećenost telesnih sistema, zamor, lenjost, zaboravnost, neodlučnost i gubitak jasnog rasuđivanja. Podočnjaci prouzrokovani nagomilavanjem tečnosti mogu lako da se koriguju ograničavanjem daljeg uzimanja tečnosti, dok se podočnjaci izazvani nagomilavanjem sluzi mogu korigovati izbegavanjem svake hrane koja stvara sluz i masnoće, uključujući mlečne proizvode, meso, živinsko meso, šećer, rafinisano brašno i sve vrste ulja. Za otklanjanje ovog drugog tipa podočnjaka treba više vremena nego za prvi. Kod vizuelne dijagnostike, desno oko i oblast koja ga okružuje odgovara desnom bubregu, a levo oko levom bubregu. Relativno tamnija boja, otečenost, zategnutost ili drugi znaci pokazuju koji je bubreg više pogođen.

Uši, koje su oblikovane kao bubrezi, takođe su ogledalo unutrašnjeg stanja urinarnog trakta i treba pažljivo da se pregledaju. Crvenilo oko ruba uha ukazuje na preterano jin stanje bubrega, uzrokovano prekomernom potrošnjom šećera, mlečnih proizvoda, voća i sokova. Prekomerno unošenje ulja, masnoća i drugih veoma jin namirnica takođe će preopteretiti bubrege i pokazati se na ušima, koje su uljaste na dodir. Mladeži ili bradavice na ušima znaci su naslaga sluzi u bubrezima, koje su uzrokovane nagomilavanjem proteina životinskog porekla. Levo uho odgovara levom bubregu, desno uho desnom bubregu, a lokacija ovih anomalija tačno pokazuje gde se nalazi poremećaj u bubrezima. Grudvice ili bubuljice na ušima ukazuju na nagomilavanje masnoće i razvijanje bu-

brežnog kamena. Gluvoća je često povezana sa naslagama masnoće u bubregu. Suvišan vosak u ušima znak je masnih naslaga u mokraćovodu.

Bubrezi mogu da se opterete uzimanjem prekomerne količine tečnosti, što se obično poznaje po suviše vlažnim dlanovima i tabanima. Poremećaji bubrega, uključujući i rak, ispoljavaju se u bolu ili tvrdoći na mestu gde počinje meridijan bubrega sa donje strane stopala. Žuljevi na tom mestu svedoče o naporu bubrega da izbace višak sluzi, proteina i masnoće kroz meridijan ili kanal energije u stopalu. Naročito proizvodi od brašna, ulja i masti, a i šećer i slatkiši stvaraju takvo stanje.

Sama mokraća može, po svojim odlikama, da otkriva stanje bubrega i bešike. Zdrava mokraća je svetlozlatne ili žute boje. Suviše soli učiniće mokraću tamnijom, a nedovoljno soli ili suviše jin ishrana imaće za posledicu mokraću mnogo svetlije boje. Ako čovek unosi prekomerne količine tečnosti, mora veoma često i da mokri. Normalno bi trebalo da mokri tri do četri puta dnevno. Više od toga ukazuje na unošenje suviše tečnosti, dok manje od toga pokazuje da je količina popijene tečnosti nedovoljna.

Gornji deo čela odgovara bešici, a linije ili bore u toj oblasti znaci su poremećaja u bešici.

I držanje tela pruža indikacije o stanju bubrega. Ako se neko, kad sedi, stoji ili hoda, naginje napred, to govori o suviše skupljenim bubrezima. Na takvo jang stanje takođe ukazuju ukočenost leđa, odsečni pokreti prilikom hoda i trčanja, kao i nošenje cipela sa visokom potpeticom. S druge strane, naginjanje unazad, oslanjanje na naslone, sedenje u zavaljenom položaju, kao i nošenje cipela sa podignutim prstima znaci su prekomerno proširenog (jin) stanja bubrega.

DIJETETSKE PREPORUKE

Rak bubrega je prvenstveno uzrokovan prekomernom potrošnjom mlečnih proizvoda i namirnica životinjskog porekla bogatih zasićenim masnoćama, zajedno sa šećerom, hemikalijama i veštačkim napicima. Rak bešike je uglavnom uzrokovan mlečnim proizvodima, kao i proizvodima od šećera, hemikalijama, stimulansima, voćem, voćnim sokovima i namirnicama koje stvaraju masnoće i sluz. Sve te namirnice valja izbegavati. Prekomerna potrošnja soli pokazuje tendenciju da masu kancerogenih ćelija pretvori u čvrsto stanje. Zbog toga se preporučuje umereno korišćenje prirodne, nerafinisane morske soli, dok rafinisanu kuhinjsku so treba izbegavati. Takođe valja izbegavati sve uljaste i masne namirnice, kao i sve proizvode od rafinisanog brašna, uključujući hleb, palačinke i kolače. Namirnice i napitke koji snižavaju telesnu temperaturu, uključujući voće, ledena pića i veštačke napitke, treba odbaciti. Da bi se stanje obolelih od raka urinarnog trakta poboljšalo, trebalo bi da odstrane namirnice od pečenog testa. Takođe treba da izbegavaju sve začine, uključujući senf, papriku, kari i sve mirišljave, aromatične začine i dodatke jelima.

Evo i opštih dijetetskih preporuka za obolele od raka urinarnog trakta, uključujući rak bubrega i bešike:

— Pedeset do 60 odsto integralnih žitarica u zrnu, naročito pirinča i ječma kuvanog u ekspres-loncu, uz povremeno uzimanje ovsa, pro-

sa i drugih žitarica. Preporučljivo je svesti na najmanju meru kukuruz, a blagotvorno je povremeno uzimanje griza od ovsa. Ako pacijent oseća želju za hlebom, može da jede beskvasni hleb od integralne pšenice ili raži dva do tri puta nedeljno. Mahunarke kao što su azuki ili sočivo mogu da se kuvaju zajedno sa žitaricama u zrnu, i pacijent može da ih jede dva do tri puta nedeljno. Isto tako, testeninu od integralnog brašna, kao što su rezanci od integralne pšenice ili heljde, može da jede dva do tri puta nedeljno sa tamari ili miso supom u koju su ukuvane alge i povrće.

— Pet do 10 odsto supe. Pacijent može svakodnevno da pojede jednu do dve činijice miso supe, kuvane s algama, kao što su vakame i kombu, i sa korenastim i tvrdim lisnatim povrćem. Ovim supama povremeno mogu da se dodaju žitarice, kao i mahunarke.

— Dvadeset do 30 odsto povrća, kuvanog na razne načine. Treba izbegavati svežu sirovu salatu, a dopuštena je mala količina domaće turšije i salate koja je prokuvana u vodi jedan do dva minuta. Svakodnevno treba uzimati umerenu količinu korenastog povrća, kao što su šargarepa, dajkon i čičkov koren, a treba jesti i tvrdo, lisnato povrće. Valja izbegavati korišćenje velike količine ulja za pirjanje i prženje, ali ponekad može prilikom kuvanja da se upotrebi umerena količina ulja.

— Pet do 10 odsto mahunarki i proizvoda od mahunarki. Za često korišćenje preporučuju se male količine mahunarki sitnog zrna, kao što su azuki i sočivo, koje treba kuvati zajedno sa kombu i drugim algama, ili sa lukom, šargarepom i tvrdim jesenjim tikvama. Mogu da se uzimaju i umerene količine proizvoda od mahunarki, kao što su kuvani tempeh, nato i tofu. Cele mahunarke mogu da se kuvaju i zajedno sa žitaricama.

— Do 5 odsto algi. Preporučuje se često uzimanje male količine svih jestivih algi, naročito arame i hidžiki, za bubrege, a nori za bešiku. Alge mogu da se ukuvaju u supu, u jela od povrća i mahunarki, a i kao poseban prilog uz jela.

Treba ograničiti uzimanje svake hrane životinjskog porekla uključujući ribu i rakove. Međutim, pacijent možđe da jede, ako poželi, supu od šarana (koi koku) kuvanu sa čičkom i začinjenu sa malo misoa i đumbira.

Valja izbegavati svako voće, voćne sokove i deserte od voća, mada pacijent može, eventualno, da uzima malu količinu kuvanog voća, kao što su kuvane jabuke, breskve, jagode i drugo bobičasto voće. Prirodne zaslađivače, ako se uopšte koriste, treba uzimati štedljivo. Jesenje tikve, kupus i drugo slatko povrće mogu biti svakodnevno na jelovniku, pripremljeni na različite načine, da bi pacijent zadovoljio svoju želju za slatkim ukusom.

Treba izbegavati jezgraste plodove i buter od njih, mada povremeno mogu da se uzimaju pržene semenke, na primer od suncokreta, susama i bundeve.

Redovne makrobiotičke začine i dodatke jelima treba uzimati umereno. Budite naročito uzdržani u upotrebi soli kod većine jela. Kao pomoć u lečenju raka urinarnog trakta može da bude potrebno i uzimanje nekih poslebnih jela. Na primer, mrki pirinač kuvan sa kombu algama (ovih oko 5 odsto po količini), može često da se uzima kao glavno jelo od žitarica. Sok od pirinča, koji prilikom kuvanja ispliva na površinu, može svakodnevno ili često da se koristi kao napitak.

Ako se često a pomalo uzima i jelo od čičkovog korena i šargarepe, sitno iseckanih i pirjanih na susamovom ulju, a začinjeno misom ili tamari sosom od soje, ono može da pomogne u poboljšanju funkcija bubrega i bešike.

Svi napici treba da budu topli ili vrući, dok hladne napitke treba izbegavati. Svako unošenje tečnosti treba da bude ograničeno na količinu koja je neophodna da bi se ugasila žeđ.

Valjano žvakanje hrane i čak mešanje tečnosti u ustima sa pljuvačkom bitan je faktor u obnavljanju zdravlja. U svemu ostalom što se tiče ishrane pacijent treba da se pridržava opštih preporuka za obolele od raka.

Kao što je objašnjeno u Uvodu II dela ove knjige, oboleli od raka koji su primali ili trenutno primaju medicinsku terapiju moraju možda da još u ponečemu izmene svoju ishranu.

DOMAĆA NEGA

— Da bi se poboljšale funkcije bubrega i ponovo omogućilo normalno mokrenje, može da pomogne uzimanje jedne do dve šolje soka od azuki pasulja sa malo morske soli ili komadićem kombu alge.

— Flaster napravljen od jednake količine struganog svežeg lotosovog korena i taro krompira (pomešanog sa malo belog brašna, da bi se smeša spojila) i 5 do 10 odsto struganog đumbira, koji se stavlja polazeći od leđa na oblast bubrega i drži tri do četiri sata, može da pomogne u lečenju raka bubrega, ako se primenjuje svakodnevno tokom dve do tri nedelje. Stavljanju ovog flastera treba neposredno da prethodi oblog od đumbira, koji se drži pet do deset minuta.

— Oblog od đumbira koji se svakodnevno drži pet do petnaest minuta na predelu trbuha pomaže u smanjivanju blokade mokraćnog kanala. Taj oblog treba stavljati više dana zaredom.

— Za podsticanje funkcije bešike i normalno prolaženje mokraće dobro je da pacijent popije jednu do dve šolje vruće vode u kojoj su prokuvane, tri do pet minuta, dve supene kašike struganog dajkona (ili crvene rotkvice), jedan izmrvljeni list nori alge i pola čajne kašičice struganog đumbira (začinjenog jednom čajnom kašičicom tamari sosa).

— Masaža, akupunktura i moksibustija (paljenje lekovite biljke na koži) može pomoći u ublažavanju bolova. Od pomoći u otklanjanju bolova može da bude i oblog od đumbira koji se stavlja na bolni predeo i drži deset do petnaest minuta, uz primenu svih ostalih već navedenih postupaka u domaćoj nezi.

— Svakodnevno kupanje u vrućoj vodi ili tuširanje treba da bude brzo i ne suviše često (tj. ne dva do tri puta dnevno). Ako pacijent oseća zamor posle kupanja, jedna šolja ume-šo-kuzu napitka mogla bi mu pomoći da obnovi vitalnost. To je napitak koji se kuva sa kuzuom, jednom umeboši šljivom, i začinjava tamari sosom od soje.

— Svakodnevno trljanje celog tela, uključujući oblast bubrega, mokraćnog kanala i bešike, vrućim peškirom koji je bio umočen u vodu sa đumbirovim korenom pomaže u aktiviranju cirkulacije krvi i metabolizma.

OSTALE NAPOMENE

— Na psihološkom planu važno je da pacijent sačuva pozitivan stav i da ima jaku volju. Takođe, sve fizičke vežbe koje može lako da upražnjava, uključujući šetnje po svežem vazduhu, doprinose poboljšanju njegovog stanja. Vizualizacija, molitve, meditacija i druge duhovne vežbe koje se svakodnevno obavljaju takođe će biti blagotvorne.

— Bubrezi i bešika su naročito osetljivi na hladnoću i prehladu. Zbog toga ove organe treba zaštititi i uvek utopljavati, naročito zimi. Na Dalekom istoku ljudi obično obavijaju pamučni pojas oko trbuha i leđa da bi ovi organi ostali utopljeni.

— Izbegavajte nošenje sintetičke odeće koja bi došla u dodir s obolelim predelom i zamenite ovu što pre pamučnom odećom.

LIČNO ISKUSTVO

RAK BUBREGA U TERMINALNOM STADIJUMU

Teri Klemens (Terry Klemens), dvadesetogodišnji mladić iz Čikaga, postao je 1968. godine vegetarijanac. On je odrastao na standardnoj američkoj hrani, veoma bogatoj mesom i proizvodima životinjskog porekla. Međutim, promenio je način ishrane i bio četiri godine na bezmesnoj ishrani, bogatoj mlekom i mlečnim proizvodima. U petoj godini ograničio je svoj jelovnik na „voćnu dijetu" i živeo pretežno od voća, sokova i sirove hrane. Marta 1973, Klemens se povukao u jedno planinsko konačište u južnoj Arizoni i prešao na ishranu od žitarica i povrća. Tokom hladnih dana u svom novom boravištu on se teško razboleo i osećao bolove u leđima i s obeju strana donjeg dela trbušnog predela. Pregledao ga je jedan lekar u mesnoj bolnici i pomoću rendgena ustanovio da su njegovi bubrezi spušteni, što predstavlja stanje slično „lutajućim bubrezima". Posle toga mu je postavljena dijagnoza da boluje od čireva u želucu i raka debelog creva. „Kako mi je lekar objasnio", zapisao je kasnije Klemens, „meni zaista nije bilo spasa. On je rekao da je stanje mojih bubrega beznadežno i davao mi još godinu dana života."

Klemens se vratio kući sa nekoliko lekova, koje je dobio za ublažavanje bolova. Ali on nije mogao da se pomiri sa sudbinom koja mu je predočena, i odlučio je da po svim propisima primenjuje makrobiotiku, koju je ne tako davno prihvatio. „Počeo sam ponovo da čitam *Zen makrobiotiku*", zapisao je. „Pošto sam tu knjigu pročitao četiri puta, počeo sam da shvatam šta sam ranije činio pogrešno: 1. Nisam valjano žvakao hranu. 2. Nisam uzimao dovoljno povrća. 3. Pio sam suviše tečnosti. 4. Jeo sam med. 5. Pušio sam marihuanu. 6. Uzimao sam suviše voća i voćnih sokova."

Klemens je prestao s ovim krajnostima, i u roku od nekoliko dana osećao se mnogo bolje. Posle dve nedelje osećao je da je na putu ka ozdravljenju. Klemens je nastavio sa makrobiotikom tokom narednih pet godina. Kada je napisao istoriju svoje bolesti, zabeležio je da je od tada uvek bio dobrog zdravlja. Izvor: „Floating Kidneys" („Plutajući bubrezi"), *Macrobiotic Case Histories No. 5*, Boston, East West Foundation, 1978, str. 24.

DEO TREĆI

Recepti i jelovnici

26.

Opšte dijetetske preporuke

Sledeće dijetetske smernice predstavljaju rezime preporuka koje su date u I delu, 5. poglavlju ove knjige. Namenjene su osobama i porodicama koje su uglavnom zdrave. Izmene koje u ovu ishranu treba da unesu oboleli od raka opisane su u pojedinim poglavljima II dela, a njihov rezime naći ćete u narednom poglavlju. Osobe obolele od drugih bolesti (ne od raka) mogu slobodno da slede standardne smernice u pogledu zastupljenosti žitarica, supa, povrća, mahunarki, algi i napitaka u svakodnevnoj ishrani. Međutim, i takvi pacijenti trebalo bi da svedu na minimum ili da izbegavaju hranu životinjskog porekla, voće, salate i slatkiše sve dok se ne posavetuju sa nekim iskusnim makrobiotičkim konsultantom ili lekarom, kako bi ovaj tačno procenio njihovo stanje i dao im dijetetske preporuke koje odgovaraju njihovom individualnom slučaju. Pročitajte takođe pažljivo 28. poglavlje, „Postepen prelazak na makrobiotiku", koje će vam pomoći da ove smernice pretvorite u praksu. Na listama namirnica koje slede, *redovno* uzimanje neke namirnice znači svaki ili svaki drugi dan, *povremeno* znači jednom ili dvaput nedeljno, a *izbegavati* znači potpuno se uzdržavati ili ograničiti upotrebu. Ove liste važe za umereni klimatski pojas, a prilikom njihovog sastavljanja nisu uzeta u obzir neka manje proučena i regionalna odstupanja od ove klime.

ŽITARICE U ZRNU

Glavno jelo u svakom obroku čine žitarice u zrnu, od kojih treba da se sastoji 50 do 60 odsto cele količine obroka. Cela zrna u kuvanom obliku imaju prednost u odnosu na proizvode od brašna. Među integralne žitarice u zrnu i integralne zrnaste proizvode spadaju sledeći:

ZA REDOVNU UPOTREBU

Mrki pirinač sitnog zrna	Integralni ovas
Mrki pirinač srednjeg zrna	Integralna pšenica
Proso	Raž
Ječam	Heljda
Kukuruz	Ostale žitarice u zrnu

ZA POVREMENU UPOTREBU

Slatki mrki pirinač	Hleb od pirinčanog kajua
Moči (tucani slatki pirinač)	Pirinčani kolači
Mrki pirinač dugog zrna	Krekeri od integralne pšenice
Udon (rezani od integralne pšenice)	Macot od integralne pšenice, lomljena pšenica, bulgur
Soba (rezani od heljde)	Valjani ovas
Somen (tanki rezanci od integralne pšenice)	Kukuruzni griz
Špageti od integralne pšenice	Ražene pahuljice
Testenine od integralne pšenice (pužići, pljosnati rezanci, lazanja itd.)	Kuskus
Beskvasni hleb od integralne pšenice ili raži	Seitan (pšenični gluten)
	Fu (nabubreli pšenični gluten)

SUPE

Preporučljivo je pojesti svaki dan po jednu do dve činijice miso ili tamari supe, ili supe začinjene morskom solju (koja treba da sačinjava približno 5 odsto dnevne količine unete hrane). Pripremajte ove supe sa raznovrsnim ukuvanim sastojcima, podrazumevajući alge, sezonsko povrće, žitarice i mahunarke. Ponekad možete ukuvati komadiće bele ribe, rakova ili školjki.

POVRĆE

Otprilike jednu četvrtinu svakog obroka (25 do 30 odsto) treba da sačinjava sveže povrće, pripremljeno na različite načine, podrazumevajući kuvanje na pari, barenje u vodi, pečenje ili pirjanje (na maloj količini nerafinisanog susamovog ili kukuruznog ulja). U načelu, do jedne trećine povrća možete jesti u obliku turšije ili salate. Prilikom izbora povrća, vodite računa o sledećim smernicama:

ZA REDOVNU UPOTREBU: ZELENO I BELO LISNATO POVRĆE

Prokule	Zeleni deo dajkona
Bok-čoj	Zeleni deo maslačka
Briselske prokule	Kelj
Kupus (zeleni)	Praziluk
Zeleni deo šargarepe	Zeleni deo slačice
Karfiol	Peršun
Kineski kupus	Ljutika
Sitan luk	Zeleni deo repe
Kelj kolard	Potočarka

ZA REDOVNU UPOTREBU: POVRĆE NA POVRŠINI TLA

Acorn tikve
Buttercup tikve
Butternut tikve
Habardove tikve
Hokaido bundeve
Bundeve

ZA REDOVNU UPOTREBU: KORENASTO POVRĆE SA STABLJIKOM

Čičak
Šargarepa
Dajkon
Maslačkov koren
Lotosov koren
Luk
Paškanat
Rotkvice
Rutabaga
Turovet
Repa

POVRĆE ZA POVREMENU UPOTREBU

Bambusovi izdanci
Cvekla
Celer
Krastavac
Endivija
Prokelj
Zeleni grašak
„Ledena" zelena salata
Jerusalimske artičoke
Džinendžo (planinski krompir)
Keleraba
Pečurke
Patipan tikve
Crveni kupus
Romenska zelena salata
Šiitake pečurke
Snap boranija
„Snežni" grašak
Mladice
String boranija
Letnje tikve
Švajcarske artičoke

POVRĆE KOJE TREBA IZBEGAVATI ILI OGRANIČITI UPOTREBU

Špargle
Avokado
Poljsko zelje
Plavi patlidžan
Morač
Paprati
Zelena i crvena paprika
Bokvica
Krompir
Prkos
Kusomača
Kiseljak
Spanać
Sladak krompir
Taro (albi)
Paradajz
Jam
Tikvice

MAHUNARKE

Mala količina (oko 10 odsto) svakodnevne hrane treba da se sastoji od kuvanih mahunarki ili proizvoda od mahunarki. Najprikladnije su sledeće:

ZA REDOVNU UPOTREBU

Azuki	Leblebija	Sočivo (zeleno)

ZA POVREMENU UPOTREBU

Crni grašak
Crna soja
Crni pasulj
Great northern pasulj
Kidney pasulj
Lima pasulj
Sočivo (crveno)
Navy pasulj
Pinto pasulj
Soja
Prepolovljeni sušeni grašak
Čitav sušeni grašak

ZA REDOVNU UPOTREBU: PROIZVODI OD MAHUNARKI

Tofu (sir od soje)	Tempeh (meso od soje)	Nato (fermentisana soja)

ALGE

Ove važne namirnice služe se u malim količinama i treba da sačinjavaju oko 5 odsto svakodnevne hrane.

ZA REDOVNU UPOTREBU

Agar-agar
Arame
Dulse
Hiziki
Irska mahovina
Kelp
Kombu
Nori
Vakame

RIBA

Zdrave osobe mogu jednom ili dvaput nedeljno da jedu malu količinu bele ribe, rakova ili školjki.

ZA POVREMENU UPOTREBU

Šaran
Bakalar
Čirimen iriko (majušna sušena riba)
Školjka „zevalica"
Jegulja
Iverak
Vahnja
Svoja
Haringa
Iriko (sitna sušena riba)
Venerina školjka
Ostrige
Crveni grgeč
Kapica
Škampi
Snetac
List
Pastrmka

IZBEGAVAJTE

Tamno meso i plavu ribu, kao što su losos, sabljarka i druge vrste plave ribe (povremeno može se uzeti sirova tuna sa tamari sosom od soje i prilogom od struganog dajkona ili senfa).

JEZGRASTI PLODOVI I SEMENKE

Malu količinu prženih semenki ili jezgrastih plodova, blago posoljenih morskom solju ili začinjenih tamari sosom od soje, možete uzimati kao meze. Uzimanje jezgrastih plodova i butera od njih bolje je svesti na minimum, zato što se teško vare i sadrže mnogo masnoća.

ZA POVREMENU UPOTREBU

Susamove semenke	Lešnik filbert
Suncokretove semenke	Kikiriki
Bundevine semenke	Pekan
Kesten	Španski kikiriki
Bademi	Orah

IZBEGAVAJTE: TROPSKE JEZGRASTE PLODOVE

Brazilski orah	Pistaći
Kašu	Lešnik

DESERTI I VOĆE

U desertu možemo da uživamo dva do tri puta nedeljno, a najbolje je da mu slatki ukus daje neki visokokvalitetni zaslađivač, po mogućnosti od žitarica, kao što su pirinčani sirup, ječmeni slad, amasake i mirin. Osobe dobrog zdravlja mogu ponekad da jedu sveže i sušeno voće. Voćni sok se ne preporučuje kao redovni napitak. Mnogi deserti mogu da se pripremaju sa prirodno slatkim povrćem, kao što su kupus, šargarepa, dajkon, luk, paškanat, bundeva i tikve.

ZA POVREMENO KORIŠĆENJE: ZASLAĐIVAČI

Pirinčani sirup	Kesten
Ječmeni slad	Jabunči sok ili jabukovača
Amasake	Suve grožđice
Mirin	Suvo voće iz umerenog klimatskog pojasa

IZBEGAVAJTE: RAFINISANE VRSTE ŠEĆERA

Šećer (beli, sirovi, mrki, turbinado)	Fruktoza
Melasa	Čokolada
Kukuruzni sirup	Rogač
Saharin i drugi veštački zaslađivači	Med
	Javorov sirup

ZA POVREMENU UPOTREBU: VOĆE IZ UMERENOG KLIMATSKOG POJASA

Jabuke	„Medene" dinje
Kajsije	Breskve
Kupine	Kruške
Borovnice	Šljive
Trešnje	Suve šljive
Brusnice	Maline
Ribizle	Jagode
Grožđe	Mandarine
	Lubenice

IZBEGAVAJTE: TROPSKO VOĆE I SOKOVE

Banane	Slatki limun	Smokve
Grejpfrut	Mango	Kokos
Pomorandže	Papaja	Kivi
Limun	Urme	

PIĆA

Za čajeve i napitke koristite izvorsku ili bunarsku vodu.

ZA REDOVNU UPOTREBU

Čaj od banča granja (kukiča)	Izvorska ili bunarska voda
Čaj od banča peteljki	
Čaj od prženog pirinča	Ostali čajevi od žitarica ili tradicionalni nestimulativni biljni čajevi
Čaj od prženog ječma	
Prokuvana voda	

ZA POVREMENU UPOTREBU

Kafa od žitarica	Umeboši čaj
Čaj od maslačka	Mu čaj
Kombu čaj	Ostali tradicionalni nearomatični čajevi od korenova i biljni čajevi

ZA REĐU UPOTREBU

Nači zeleni čaj Zelena magma Sojino mleko Sok od povrća Sok od voća (iz umerenog klimatskog pojasa)	Pivo Sake Ostala pića od žitarica, mahunarki i biljni napici

IZBEGAVAJTE

Kafa Kafa bez kofeina Crni čaj Stimulativni aromatični čajevi (nana, šipak)	Gazirana pića, kola, veštačka pića Alkohol Voda sa hemikalijama i destilisana voda

DODACI JELIMA

Sledeći dodaci jelima preporučuju se za svakodnevnu ili specijalnu upotrebu:

Tamari sos od soje Gomašio (susamova so) Prah od prženih algi Umeboši šljive	Šio kombu Nori kao začin Teka

TURŠIJE (VRSTE TURŠIJE)

ZA REDOVNU UPOTREBU

Mekinje Rasol Miso Miso-mekinje Presovana turšija	Kiseli kupus Takuan Tamari Umeboši

IZBEGAVAJTE

Kopar Beli luk Trave	Začini Sirće (jabukovo, vinsko itd.)

ULJE ZA KUVANJE

Preporučujemo da se od ulja za kuvanje koriste samo na prirodan način, hladnim postupkom ceđena, nerafinisana biljna ulja najboljeg kvaliteta. Ulje treba umereno koristiti za prženje pirinča, prženje rezanaca

i pirjanje povrća, u načelu dva do tri puta nedeljno. Ponekad, ulje može da se koristi za prženje u dubokom sudu žitarica, povrća, ribe, rakova i školjki.

ZA REDOVNU UPOTREBU	
Susamovo ulje	Kukuruzno ulje
Crno susamovo ulje	Ulje od semenki, slačice

ZA POVREMENU UPOTREBU	
Ulje od šafranike	Ulje od kikirikija
Sucokretovo ulje	Ulje od pamukovog semena
Sojino ulje	Ostala tradicionalna biljna ulja
Maslinovo ulje	

IZBEGAVAJTE
Buter ili margarin
Salo, mast i sve životinjske masnoće
Rafinisana, hemijski prerađena biljna ulja
Margarin od soje

ZAČINI

Prirodno prečišćena, nerafinisana morska so bolja je od rafinisane kuhinjske soli. Međutim, teška gruba siva so nije prikladna. Kao začin mogu se takođe upotrebiti miso i tamari sos od soje (jedan i drugi sadrži morsku so). Upotrebljavajte samo prirodno prerađene vrste soli bez hemijskih dodataka. Začine, u načelu, treba umereno koristiti.

ZA REDOVNU UPOTREBU	
Miso	Sirće od pirinča ili druge žitarice
Tamari sos od soje (šoju)	Sirće od umeboši šljive
Tamari	Bela ili svetlosiva nerafinisana morska so
Umeboši šljiva ili pasta	

ZA POVREMENU UPOTREBU	
Biljno ulje	Pirinčani sirup
Sirće od kiselog kupusa	Ječmeni slad
Đumbir	Zeleni senf
Ren	Ostali tradicionalni, prirodno prečišćeni začini
Mirin	

IZBEGAVAJTE	
Trave	Sve neprirodne, veštački ili hemijski prerađene začine
Začine (kajen, kumin itd.)	Majonez
Jodiranu so	Margarin od soje
Vinsko i jabukovo sirće	
Ginseng	

NAMIRNICE KOJE RADI BOLJEG ZDRAVLJA VALJA IZBEGAVATI

Osim namirnica za koje je već rečeno da ih treba izbegavati, evo i sledećih čiju upotrebu treba smanjiti ili ih izbegavati.

ŽIVOTINJSKI PROIZVODI	
Tamno meso (goveđe, jagnjeće, svinjsko)	Živinjsko meso
Suhomesnati proizvodi (slanina, šunka, salama itd.)	Divljač
Kobasice (viršle itd.)	Jaja

MLEČNI PROIZVODI	
Sir	Sladoled
Buter	Pavlaka
Mleko (neobrano, obrano, skorup itd.)	Kisela pavlaka
Jogurt	
Kefir	Margarin

PRERAĐENE NAMIRNICE	
Instant-hrana	Namirnice tretirane:
Konzervisana hrana	hemikalijama
Zamrznute namirnice	aditivima
Rafinisano (belo) brašno	veštačkim bojama
Poliran (beli) pirinač	veštačkim aromama
Prskane namirnice	emulgatorima
Obojene namirnice	zaštitnim sredstvima
Zračene namirnice	stabilizatorima

Vitaminske pilule
(sintetičke ili prirodne)
B-kompleks
B-1
M-2
Nijacin
Nijacinamid
Folna kiselina
B-6
B-12
Biotin
Holin
Inositol
Pantotenska kiselina
PABA
Vitamin C
Vitamin E

Mineralni dodaci
Koštano brašno
Kalcijum
Dolomit
Gvožđe
Selen
Cink
Lecitinske kapsule
Pivarski kvasac
Tablete od mekinja
Tablete od trava
Tablete od papaje
Sušena džigerica
Ginseng tablete ili pilule
Pčelinji polen
Pilule za dijetu
Ostali slični proizvodi

27.

Smernice za obolele od raka

Ishrana za zaštitu od raka može vam pomoći, ako je pravilno primenjujete, da krajnje jin ili jang stanje vašeg organizma izmenite tako da ono postane prirodno uravnoteženo. Međutim, za svaki pojedinačni slučaj potrebne su neznatne modifikacije ovog načina ishrane. Ovde dajemo rezime uobičajenih oblika raka i prilagođavanja ishrane za svaki od tih oblika. Specifične dijetetske prepreke date su u pojedinim poglavljima II dela ove knjige, u odeljku „Dijetetske preporuke". Oboleli od raka trebalo bi da se posavetuju sa nekim iskusnim makrobiotičkim konsultantom ili lekarom kako bi bili sigurni da je utvrđivanje njihovog zdravstvenog stanja tačno i kako bi dobili specifičnu dijetu koja odgovara njihovom individualnom slučaju i ličnim potrebama.

Vrsta hrane	Više jin rak	Kombinacija jin i jang	Više jang rak
	Usta (osim jezika)	Pluća	Debelo crevo
	Jednjak	Bešika/bubreg	Rektum
	Želudac (gornji deo)	Želudac (donji deo)	Prostata
	Dojka	Materica	Jajnik
	Koža	Melanom	Kosti
	Limfom i Hodžkinova bolest	Slezina	Pankreas
	Mozak (spoljni regioni)	Jetra	Mozak (unutrašnji regioni)
	Leukemija	Jezik	
Žitarice	Minimalno kukuruza	Minimalno kukuruza i heljde	Minimalno heljde
Supa	Nešto jači ukus (više misoa ili tamari sosa od soje)	Umeren ukus	Blaži ukus (manje misoa ili tamari sosa od soje)

Vrsta hrane	Više jin rak	Kombinacija jin i jang	Više jang rak
Povrće	Nešto jači naglasak na korenastom povrću (čičak, šargarepa, repa, itd.)	Jači naglasak na nadzemnim vrstama (karfiol, tikve, bundeva)	Veći naglasak na zelenim lisnatim vrstama (zeleni deo dajkona, šargarepe i repe, kelj, potočara, itd.)
Mahunarke	Nešto jače začinjene, koristite ređe	Umereno začinjeno i umerena količina	Blaže začinjeno, možete koristiti redovno
Alge	Duže kuvanje, nešto jači ukus	Umereno kuvanje, srednji ukus	Brže kuvanje, lakši ukus
Turšija	Duže odstajala	Srednje odstajala	Kraće odstajala
Začini	Koristite više	Koristite umereno	Koristite manje
Hrana životinjskog porekla	Ponekad mala količina bele ili sušene ribe, samo ako poželite	Izbegavajte potpuno, ili uzimajte minimalno	Izbegavajte potpuno
Salate	Izbegavajte sirovu salatu, ponekad može kuvana salata	Ograničite sirovu salatu, često jedite kuvanu ili presovanu	Povremeno sirova, često kuvana ili presovana salata
Voćni desert	Izbegavajte potpuno	Mala količina sušenog ili kuvanog voća (domaćeg i sezonskog), ako poželite	Mala količina sušenog ili kuvanog voća (domaćeg i sezonskog), ako poželite, ponekad malo svežeg voća
Semenke i jezgrasti plodovi	Ponekad pržene semenke, izbegavajte jezgraste plodove	Ponekad pržene semenke, ograničite jezgraste plodove	Ponekad pržene semenke, izbegavajte jezgraste plodove
Ulje	Samo susamovo, i to što manje. Nanesite četkicom da sud ne bi goreo. Potpuno izbegavajte sirovo ulje	Samo susamovo ili kukuruzno, i to što manje. Nanesite četkicom da sud ne bi goreo	Samo susamovo ili kukuruzno za kuvanje, ponekad mala količina za pirjanje. Potpuno izbegavajte sirovo ulje
Pića	Duže kuvani čaj, jačeg ukusa	Srednje kuvani čaj, srednjeg ukusa	Kraće kuvani čaj, blažeg ukusa

28.

Postepeni prelazak na makrobiotičku ishranu

Za vreme libanske krize, 1982. godine, jedan američki proizvođač hamburgera poslao je avionom na hiljade zapakovanih hamburgera u Bejrut za američke marince. Mada je to bio više reklamni potez u okviru rata među raznim proizvođačima hamburgera u SAD nego pokušaj da se očuva mir preko okeana, time je ujedno bilo simbolički izraženo iskustvo da je teško prilagoditi se novoj sredini i da naša želja za jelima na koja smo navikli ostaje i kad se okolnosti izmene.

Prelazak na prirodniji način ishrane i prirodniji način života ne bi trebalo da stvori nikakve ozbiljnije konflikte u nama. Ipak, mi katkad tom procesu prilazimo suviše ambiciozno i činimo svašta da bismo izbegli namirnice koje su ranije bile sastavni deo našeg života. Ako u tome suviše žurimo i pokušamo da stvari prekonoć izmenimo, moraćemo da činimo greške, pa ćemo se uskoro vratiti svom starom načinu života, ili ćemo možda tek prihvaćeni novi stil zameniti nekim drugim. Ta želja za instant-zadovoljenjem sastavni je deo savremenog potrošačkog mentaliteta, pa možemo učiniti i tu grešku da ishrani za zaštitu od raka, kao i mnogim drugim stvarima, priđemo na takav način.

Birajući prirodne namirnice, počinjemo da cenimo useve koji su sazrevali u polju i bili izloženi uticaju vremena i godišnjih doba, za razliku od onih koji su proizvedeni u fabrici i veštački sazrevali. Isto tako, moramo da poštujemo sopstveni biološkim ritam i lični tempo razvoja. U mnogim slučajevima potrajalo je deset, dvadeset ili čak trideset godina uzimanje nezdrave hrane da bi se razvilo kancerozno stanje. Zavisno od naše lične situacije, biće nam potrebno nekoliko meseci, a u nekim slučajevima i nekoliko godina, da se vratimo na normalne probavne, disajne, cirkulatorne, ekskretorne i nervne funkcije. Ne bi trebalo da proces isceljivanja veštački ubrzavamo.

Kada pređemo na nov način ishrane, najbolje je da ga započnemo sa nekoliko osnovnih jela, kao što su mrki pirinač pripremljen u ekspres-loncu, miso supa, nekoliko jela od povrća, jedna vrsta algi i banča čaj. Onda ćemo postepeno, iz dana u dan, iz nedelje u nedelju, moći da proširujemo naš izbor prirodnih namirnica i da uvodimo nove načine kuvanja. U međuvremenu, možemo još da jedemo neka od jela istog tipa koja smo jeli u prošlosti, kao što su salate i voće, proizvodi od brašna i hrana iz mora. Umesto da iz našeg jelovnika odstranimo neke kategorije hrane, bolje je da za početak smanjimo njihovo unošenje, a da zatim pređemo na neke kvalitetne „prelazne" namirnice, sve dok ne razvijemo ukus za nove namirnice i počnemo da ih cenimo.

Važno je da započnemo sa promenom koja vodi zdravlju. Idealni ritam promene trebalo bi više da liči na duge šetnje koje služe jačanju naše izdržljivosti nego na sprint ili maratonsko trčanje sa brzim početkom i neizbežnim zamorom. Ako već prvoga dana odbacimo sva naša stara jela i naučimo napamet, kao molitvu, tabele jin i jang namirnica, može nam se dogoditi da već uskoro, ili napustimo ovaj način ishrane isto tako naglo kao što smo ga prihvatili, ili da postanemo misionari i držimo propovedi onima koji „još nisu obraćeni" na pravi način ishrane. Takvo ponašanje je detinjasto, i ono narušava makrobiotički način života, koji poštuje sve načine življenja, a na one koji su njemu samom suprotni gleda kao na komplemenatrne aspekte celine.

S druge strane, postoji i opasnost da se pistom makrobiotičkog uzletanja krećemo tako sporo da sa nje nikad i nećemo poleteti. U tom slučaju moglo bi nam se dogoditi da godinama ostanemo na istome i ne primećujući da se još nismo odvojili od tla. Svesni smo možda važnosti pravilne ishrane, pa jedemo malo mrkog pirinča i malo miso supe, ali ne dosežemo do prave zdrave ishrane. Prihvatimo li srednji put između suviše velike žurbe i prekomerne sporosti, uskoro ćemo sa zadovoljstvom utvrditi da smo poleteli.

Naravno, ova razmatranja o postepenom prelasku na makrobiotičku ishranu odnose se na osobe koje su srazmerno dobrog zdravlja. Oni koji su bolesni od raka ili neke druge ozbiljne bolesti moraće da se strogo pridržavaju ishrane za zaštitu od raka, na koju će preći odmah, a neće moći sebi da dozvole taj luksuz da novi stil integrišu u svoj raniji jelovnik. Međutim, u praksi, smanjenje bolova i nelagodnosti će i obolele brzo ubediti u vrednost novog pristupa ishrani.

Inače, poželjno je da, po mogućnosti, sami pripremamo hleb, tofu, turšiju i tradicionalna jela. Obroci koji su pripremljeni kod kuće sveži su i ukusniji i doprinose strujanju mirne energije u našem domu. Svake nedelje, svakog meseca ili svakog godišnjeg doba možemo da isprobamo neko novo jelo ili način kuvanja i da tako postepeno stvorimo rezervoar iskustva, koji možemo uključiti u izbalansirane recepte i jelovnike.

U prelaznom periodu ponekad ćemo poželeti ukus, konzistenciju, miris i druge karakteristike naših starih jela i napitaka naročito onih kojima su nas hranili u detinjstvu. Često, kad pojedemo takvu hranu, imamo osećanje kao da smo zgrešili. Treba da se oslobodimo tog osećanja i da se opuštenije ponašamo. Umesto da našu čežnju za nekadašnjom hranom doživimo kao „greh", treba da se zamislimo i pokušamo da shvatimo zbog čega se ta čežnja pojavila. Tokom prvih nekoliko nedelja ili meseci novog načina ishrane, jaka želja za starom hranom obično odražava prirodan proces odstranjivanja, koji je kod nas u toku. Uporedo sa poboljšanjem našeg stanja, toksini i sluz, ranije nagomilani u našem krvotoku i unutrašnjim organima, bivaju odstranjeni iz organizma kroz creva i izbačeni sa mokraćom, znojenjem i drugim funkcijama izlučivanja. Napuštajući naše telo, čestice odstranjene hrane često se utiskuju u našu svest, i mi ih osećamo kao želju za tom hranom. Kasnije, kada se naše stanje stabilizuje, takva povremena želja će pokazivati da je u našoj ishrani poremećena ravnoteža pretežući u suprotnom smeru od jin ili jang hrane koja nas privlači. Tako, ako nas privlači voćni sok

ili sladoled, onda je naša hrana verovatno suviše slana, prekuvana i, opšte uzev, jang. Ako nas, međutim, privlače riba, jaja i drugi životinjski proizvodi, to znači da unosimo suviše slatkoga, tečnosti i drugih veoma jin namirnica. Ti porivi su jedan od načina kojima nas naš organizam upozorava na neravnotežu u našem jelovniku.

Umesto da potiskujemo tu prirodnu želju za određenim namirnicama, bolje je da je primimo k znanju i da s vremena na vreme uzmemo majušnu količinu takve hrane, sve dok naša želja za njom ne oslabi i konačno se ugasi, što će se na kraju svakako dogoditi. U prelaznom periodu, sledeća tabela može da nam posluži kao vodič u zamenjivanju nekadašnjih jela, koja nam nedostaju, kvalitetnijim namirnicama.

Želja	Zamena	Cilj
Meso	Riba, rakovi, školjke	Žitarice, mahunarke, seitan, tempeh, tofu
Šećer, melasa, čokolada, rogač i drugi veoma rafinisani zaslađivači	Med, javorov sirup	Pirinčani sirup, ječmeni slad i, najzad, prirodni zaslađivači iz integralnih žitarica i povrća
Mlečni proizvodi, sir, mleko, pavlaka, buter	Male količine prirodnih mlečnih proizvoda, jezgrasti plodovi i buter od njih, sojino mleko	Tradicionalni sojini proizvodi kao miso i tofu; tahini i buter od semenki
Tropsko i suptropsko voće i sokovi, kao pomorandža, grejprfrut i ananas; veštački sokovi i pića	Organski gajeno voće i voćni sokovi	Organski gajeno voće iz oblasti umerene klime (sveže, sušeno i kuvano), i sokovi — mala količina i u odgovarajućem godišnjem dobu
Kafa, crni čaj, bezalkoholna pića, dijetalna pića	Čajevi od trava, zeleni čaj, mineralna voda	Čaj od banča granja, kafa od žitarica i drugi tradicionalni nearomatični čajevi

Proces odstranjivanja je često praćen ne samo ovim povremenim porivima nego i nekim nenormalnim fizičkim manifestacijama, koje mogu da potraju od tri do deset dana, a u nekim slučajevima čak i do četiri meseca, sve dok nam se potpuno ne izmeni kvalitet krvi. Ako je naša urođena konstitucija snažna i dobro strukturisana, takve reakcije su obično zanemarljive. Međutim, ako je naš razvoj u embrionalnom stadijumu i u detinjstvu trpeo usled haotične ishrane, ako smo u sebe unosili mnoge hemikalije, lekove i droge, ili ako smo u prošlosti imali neku operaciju ili abortus, reakcije odstranjivanja biće izraženije.

Bez obzira na to šta je tome uzrok, ne treba da se zabrinemo ako se pojave ovakve reakcije. One su sastavni deo prirodnog procesa isceljivanja i znače da se naši sistemi regenerišu, odstranjujući i izbacujući sve ono suvišno što se nagomilalo tokom mnogih godina. Te reakcije mogu, u načelu, da se razvrstaju na sledeće vidove ispoljavanja:

OPŠTI ZAMOR

Osećaj opšteg zamora može da se pojavi kod ljudi koji su ranije jeli prekomerne količine životinjskih proteina i masnoća. Energetska aktivnost koja se tada u njima događala bila je rezultat snažnog kalorijskog izbacivanja tih suvišnih namirnica umesto zdravije, balansirane i spokojne aktivnosti. Često takvi ljudi isprva osećaju zamor i blagu mentalnu depresiju sve dok im novi način ishrane ne postane izvor energije za njihovu aktivnost. Taj period zamora obično ne traje duže od mesec

BOLOVI

Ponekad se pojave i bolovi, naročito kod ljudi koji su ranije unosili prekomerne količine tečnosti, šećera, voća i drugih ekstremno jin namirnica i napitaka. Ti bolovi — kao što su glavobolja i bolovi u oblasti creva, bubrega i grudnog koša — pojavljuju se zbog postepenog skupljanja abnormalno proširenih tkiva i nervnih ćelija. Oni iščezavaju — postepeno ili odjednom — čim se abnormalno proširene oblasti tela vrate u normalno stanje. To obično traje od tri do četrnaest dana, zavisno od našeg ranijeg stanja.

VRUĆICA, GROZNICA I KAŠALJ

Kada nov način ishrane počne da stvara zdraviji kvalitet krvi, počinje i izbacivanje suvišnih supstanci — prekomernih količina tečnosti, masnoća i mnogih drugih materija. Ako do tog vremena funkcije bubrega, urinarnog sistema i disajnih organa nisu još postale normalne, izbacivanje katkad dobija vid povišene temperature, groznice ili kašlja. Te su pojave privremene i one bez nekog posebnog lečenja iščezavaju u roku od nekoliko dana.

NENORMALNO ZNOJENJE I ČESTO MOKRENJE

Osim napred opisanih simptoma, neki ljudi tokom nekoliko meseci, s vremena na vreme, pate i od neuobičajenog znojenja, a drugi od neuobičajeno čestog mokrenja. Njihov raniji način ishrane bio je takav da su uzimali suviše tečnosti u obliku vode, raznih napitaka, alkohola, voća, voćnih sokova, mleka i mlečnih proizvoda. Smanjivanjem količine ovih tečnosti, koje su bile suviše velike, i masnoća, koje su se bile nagomilale u obliku tečnosti, organizam se vraća u normalno, uravnoteženo, zdravo stanje. Kada se postepeno povrati ravnoteža u metabolizmu, ove pojave će prestati.

LUČENJA KROZ KOŽU I NEUOBIČAJENI TELESNI MIRISI

Među oblike lučenja spada i ispuštanje neuobičajenih mirisa sa površine celog tela, kao i prilikom disanja, mokrenja ili pražnjenja creva, a često, kod žena, i prilikom vaginalne sekrecije. To se obično doga-

đa osobama koje su ranije unosile prekomerne količine životinjskih masnoća, mlečnih proizvoda i šećera. Pored toga, kod nekih ljudi se pojave — samo za kratko vreme — osipi na koži, crvene otekline na vrhovima prstiju ruku i nogu i čirevi. Ovi vidovi lučenja su naročito karakteristični za osobe koje su ranije bile navikle na životinjske masnoće, mlečne proizvode, šećer, začine, lekove i droge, i za one sa hronično lošim funkcijama creva, bubrega i jetre. Međutim, ovi oblici lučenja prirodno prestaju i obično iščezavaju bez neke posebne nege u roku od nekoliko meseci.

DIJAREJA ILI KONSTIPACIJA

Ljudi sa hronično poremećenim funkcijama creva, čije su nezdrave prehrambene navike uzrokovale ove poremećaje, mogu povremeno da pate ili od dijareje (obično tokom dana), ili od konstipacije (do dvadeset dana). U ovom slučaju, dijareja je oblik izbacivanja nagomilane stagnantne materije u crevima, uključujući neapsorbovanu hranu, masnoću, sluz i tečnosti. Konstipacija je posledica procesa stezanja crevnog trakta, koji je, usled ranijeg načina ishrane, abnormalno proširen. Pošto se ovim sužavanjem vraća normalna elastičnost crevnom traktu, obnavlja se i redovno pražnjenje creva.

SMANJENJE SEKSUALNOG PORIVA I VITALNOSTI

Kod nekih ljudi javlja se slabljenje seksualne vitalnosti ili žudnje, koje ne mora da bude praćeno osećajem zamora. Uzrok ovoj pojavi je to što su telesne funkcije angažovane na odstranjivanju faktora neravnoteže u svim delovima organizma, pa ovaj ne raspolaže viškom vitalnosti koji bi koristio u seksualne aktivnosti. Osim toga, u nekim slučajevima, i u polnim organima u toku je aktivni proces isceljivanja, zahvaljujući izmenjenom kvalitetu krvi, pa ovi organi još nisu spremni da preuzmu normalnu aktivnost. Takva stanja traju, međutim, samo kratko vreme, obično nekoliko nedelja, a najviše nekoliko meseci. Čim se završi period oporavka, vraća se i zdrava vitalnost i želja za seksualnom aktivnošću.

PRIVREMENO IZOSTAJANJE MENSTRUACIJE

Kod nekih žena može da dođe do privremenog izostajanja menstruacije. Razlog za ovaj izostanak je i u ovom slučaju to što tokom isceljivanja celog organizma vitalni organi moraju da budu prvi koji će primiti energiju. Manje vitalne funkcije, uključujući i reproduktivne aktivnosti, kasnije bivaju obnovljene. Period izostanka menstruacije je različit kod različitih osoba. Međutim, kada se menstrualni ciklus obnovi, menstruacija je zdrava i prirodna i počinje da se prilagođava normalnom 28-dnevnom mesečevom ciklusu, ne stvarajući nikakve nelagodnosti, kao što je možda ranije često bio slučaj. Mentalna bistrina i emocionalno spokojstvo tada bivaju ojačani, što važi i za fizičku elastičnost.

MENTALNA RAZDRAŽLJIVOST

Kod nekih osoba koje su dugo uzimale stimulanse, droge i lekove javlja se, kada izmene način ishrane, emocionalna razdražljivost. Takvo emocionalno stanje odražava prilagođavanje krvi i raznih telesnih funkcija posle prelaska na drukčiji kvalitet hrane; razdražljivost obično prođe posle jedne do nekoliko nedelja, zavisno od toga koliko su jako telesni sistemi bili pogođeni ranijim uobičajenim uzimanjem droga i lekova. Dugogodišnje uzimanje šećera, kafe i alkohola, kao i višegodišnje pušenje, vode privremenoj emocionalnoj razdražljivosti kada se pređe na nov način ishrane.

OSTALE MOGUĆE PRELAZNE POJAVE

Pored pomenutih stanja, neke osobe doživljavaju i druge manifestacije prilagođavanja; noću imaju teške snove ili pate od osećaja hladnoće. Ali i to je prolazno.

Kod mnogih drugih ljudi proces eliminacije je tako postepen da se čak i ne pojavi nijedno od pomenutih stanja u uočljivom obliku. Ali ako se ti simptomi i pojave, oni se razlikuju od osobe do osobe, zavisno od nasleđene konstitucije i fizičkog stanja pojedinca, a obično ne zahtevaju nikakvo posebno lečenje, pošto sasvim prirodno iščezavaju kada ceo organizam obnovi svoje normalne funkcije. U slučaju da su simptomi ipak veoma izraženi ili izazivaju jaču nelagodnost, proces odstranjivanja se može usporiti modifikovanjem novog načina ishrane, tako da se u njega uključi dalje uzimanje male količine — oko 10 do 30 odsto — nekih namirnica iz ranijeg jelovnika, sve dok se ponovo ne uspostavi ravnoteža u organizmu. Važno je shvatiti da je mehanizam odstranjivanja sastavni deo prirodnog procesa isceljivanja i da te simptome ne treba suzbijati uzimanjem lekova, pribegavanjem vitaminskim ili mineralnim dodacima, ili potpunim napuštanjem novog načina ishrane, u ubeđenju da je on nepogodan. Ako u prelaznom periodu imate neke nedoumice, ili tražite odgovor na neko pitanje, obratite se kvalifikovanom makrobiotičkom konsultantu ili lekaru makrobiotičaru.

Kao što je već pomenuto, časovi kuvanja kao uvod u makrobiotički način ishrane bitni su za pravilnu orijentaciju u primeni ove ishrane. Pored toga, važno je da imate kao oslonac neku zajednicu — druge pojedince ili porodice koje se hrane na ovaj način ili uopšte pripremaju prirodnu hranu. Sa njima možete razmenjivati recepte i iskustva u kuvanju, što će vam pružiti osećanje upoznavanja novoga i otkrivanja novih puteva.

Promenljive veličine u procesu kuvanja, kao što su so, ulje, pritisak, vreme i tečnost, uvek se menjaju sa godišnjim dobom i našim sopstvenim razvojem, pa nam treba vremena da njima ovladamo. Još jedan faktor koji ima veze sa nezadovoljavajućim kuvanjem je korišćenje električnog štednjaka ili mikrotalasne pećnice. Neke porodice su upravo nedavno postavile skupe štednjake ili pećnice, ili možda žive u nameštenom stanu,

u čiji uređaj spadaju i kuhinjski aparati. Mi smo došli do zaključka da se postižu bolji rezultati kada ljudi — a naročito ako su to oboleli od raka — pređu na plinske uređaje; tada, naime, spokojna energija zamenjuje haotične vibracije iz ranijih uređaja za pripremanje hrane. Mada je, kratkoročno posmatrano, možda neekonomično trošiti novac na još jedan štednjak, poboljšano zdravlje vredi toliko da uđemo u taj trošak. Uostalom, čak i rešo za kampovanje na propan-gas, sa jednim do dva gorionika, koji ćemo staviti u neki ugao u kuhinji, mogao bi nam poslužiti za prvo vreme da sa kuvanja na struju pređemo na prirodniji plin.

Svi ti faktori doprineće našem glatkijem prelasku na makrobiotiku i učiniti jela koja pripremamo ukusnijim i vrednijim.

29.

Recepti

U ovom poglavlju sadržani su osnovni recepti koji se koriste u ishrani za zaštitu od raka. Osobe obolele od raka treba pažljivo da slede smernice koje su date u pojedinim poglavljima II dela ove knjige i često će morati da ograniče korišćenje ulja ili, pak, voća, salate, ribe, deserta i drugih jela. Kada nauče ove osnovne recepte, zdrave osobe zainteresovane za makrobiotiku poželeće možda da konsultuju neki makrobiotički kuvar, u kome će naći širi izbor recepata dodatnih jela za razna godišnja doba i upoznati se sa tehnikama koje se primenjuju u makrobiotičkom kuvanju. Naslovi nekoliko takvih kuvara navedeni su u bibliografiji na kraju ove knjige.

ŽITARICE

MRKI PIRINAČ KUVAN U EKSPRES-LONCU

1 šolja organski gajenog mrkog pirinča
1 1/4 do 1 1/2 šolja izvorske vode na svaku šolju pirinča
navrh noža soli na svaku šolju pirinča

Pirinač (sitnog ili srednjeg zrna) operite blagim pokretima i brzo stavite u ekspres-lonac, a onda izravnajte površinu pirinča tako da bude ujednačena. Polako sipajte izvorsku vodu niz stranu ekspres-lonca, tako da ne poremetite glatku površinu pirinča. Dodajte morsku so. Poklopite ekspres-lonac i pustite da pritisak lagano raste. Kad se pritisak poveća, namestite regulator plamena tako da plamen bude nizak. Kuvajte 50 minuta. Kada je pirinač gotov, pomerite ekspres-lonac sa vatre i ostavite ga da stoji oko 5 minuta pre no što skinete poklopac. Pljosnatom varjačom od bambusa koja vam posebno služi za pirinač zahvatajte skuvani pirinač kašiku po kašiku i stavljajte ga u drvenu činiju, pa poravnajte. Rasporedite pirinač tako da onaj koji je jače skuvan stavite na dno, a onaj koji je manje kuvan na vrh činije. Takav pirinač će imati izvanredan ukus, sličan orahu, i širiće osećanje spokojstva.

Napomena: Od svake šolje nekuvanog pirinča dobićete oko tri šolje kuvanog pirinča. Pripremite količinu od jedne šolje po osobi. Verovatno ćete želeti da skuvate količinu od najmanje tri šolje nekuvanog pirinča i da pripremljeno jelo sačuvate za kasnije. Preostali pirinač može da stoji nekoliko dana. Kada se pirinač ohladi, stavite ga, u zatvorenoj posudi, u frižider. Zagrejaćete ga tako što ćete taj pirinač staviti u retko tkanu pamučnu krpu ili komad nebeljenog muslina, pa ovaj u ke-

ramičku šerpu ili na rešetku za kuvanje u pari koja naleže na lonac ili šerpu; dodajte 0,6 do 1,2 cm vode i ostavite da proključa. Posle ključanja od nekoliko minuta, izvadite pirinač iz krpe i poslužite.

Drugi način pripremanja: Na svaku šolju nekuvanog pirinča možete dodati, umesto soli, jednu trećinu umeboši šljive. Ponekad, leti, možete upotrebiti pirinač dugog zrna.

BARENI PIRINAČ

1 šolja mrkog pirinča
2 šolje izvorske vode
navrh noža morske soli

Operite pirinač i stavite ga u težak lonac ili šerpu. Dodajte vode i soli. Stavite poklopac. Ostavite da proključa. Smanjite plamen, pa ostavite da se krčka oko jedan sat ili dok sva voda ne ukuva. Sklonite sa vatre i poslužite.

Napomena: Veoma je preporučljivo da oboleli od raka jedu mrki pirinač kuvan u ekspres-loncu. Tako pripremljen pirinač je slađi i daje više energije nego bareni. I zdrave osobe trebalo bi prvenstveno da jedu pirinač pripremljen u ekspres-loncu. Međutim, one ponekad mogu da jedu i bareni, a posebno lako prženi pirinač.

MEKI MRKI PIRINAČ (PIRINČANI KAJU)

1 šolja mrkog pirinča
5 šolja izvorske vode
navrh noža morske soli

Operite pirinač i skuvajte ga u ekspres-loncu ili obarite prema jednom od prethodna dva recepta. Ali ne treba sva voda da se ukuva. Pirinač treba da bude kao krem, tako da se po završetku kuvanja izdvajaju samo malobrojna cela zrna. Ako voda suviše ključa u ekspres-loncu, isključite plamen i ostavite da se jelo ohladi. Onda ponovo uključite štednjak i ostavite jelo da se dalje kuva dok ne bude gotovo.

Napomena: To je hranljiv i ukusan doručak. Naročito se preporučuje bolesnima od raka i drugima koji imaju teškoće u gutanju ili zadržavanju hrane.

Drugi način pripremanja: Za vreme kuvanja možete dodati povrće, ka ošto su dajkon, ili kineski kupus, ili, pak, umeboši šljiva. Veoma je preporučljivo da se ukuva i komad sušene kombu alge isečene u kvadrat stranice od 2,5 cm.

PRAVI KREM OD MRKOG PIRINČA

1 šolja mrkog pirinča
10 šolja izvorske vode
pola umeboši šljive ili
navrh noža morske soli
na šolju pirinča

Pržite pirinač u suvom tučanom ili čeličnom tiganju dok ne postane zlatnomrke boje. Prebacite ga u lonac, dodajte vodu i umeboši šljivu ili so i ostavite da proključa. Prekrijte poklopcem, smanjite plamen i stavite ispod lonca regulator plamena. Kuvajte dok se količina vode ne smanji na polovinu. Ostavite da se ohladi, pa pirinač stavite u krpu od retko tkanog pamuka ili nebeljenog muslina, koju ćete zavezati i iscedite pirinčanu pulpu. Dobijeni krem ponovo zagrejte pa poslužite. Po potrebi, dodajte soli. Pirinčana pulpa je veoma dobra za jelo, a od nje može da se napravi kuglica koju ćete kuvati na pari zajedno sa struganim lotosovim korenom ili šargarepom.

Napomena: To je odličan doručak, naročito blagotvoran za one koji imaju teškoće prilikom gutanja. Pirinčani krem spasao je živote mnogih ljudi koji drukčije ne bi mogli da jedu. Kada ga pripremate, možete svojim rukama da prenesete svoju ljubav, pažnju i energiju na hranu koju dajete oboleloj osobi.

Drugi način pripremanja: Garnirajte ljutikom, iseckanim peršunom, nori algom, gomašiom ili prženim suncokretovim semenkama.

PRŽENI PIRINAČ

4 šolje kuvanog mrkog pirinča
1 supena kašika crnog susamovog ulja
1 luk srednje veličine, isečen dijagonalno ili na kocke
1—2 supene kašike tamari sosa od soje

Premažite tiganj susamovim uljem pomoću četkice. Zagrevajte ga najviše jedan minut, tako da ulje ne počne da dimi. Stavite luk, a povrh njega pirinač. Ako je pirinač suv, ovlažite ga sa nekoliko kapi vode. Prekrijte tiganj poklopcem i kuvajte jelo na tihoj vatri 10 do 15 minuta. Dodajte tamari sos od soje i kuvajte još 5 minuta. Nema potrebe za mešanjem. Promešajte samo jednom pre serviranja.

Napomena: Zdrave osobe mogu da jedu prženi pirinač nekoliko puta nedeljno, mada u tom slučaju količinu ulja treba možda smanjiti zavisno od stanja zdravlja pojedinca. Oboleli od raka treba da ograniče potrošnju ulja, pa mogu umesto ulja da koriste 2 do 3 supene kašike vode. Pažljivo proverite dijetetske preporuke.

Drugi način pripremanja: Upotrebite ljutiku, peršun ili kombinaciju povrća, kao što su šargarepa i luk; kupus i pečurke; i dajkon i lišće od dajkona.

PIRINAČ SA MAHUNARKAMA

1 šolja mrkog pirinča
1/10 do 1/8 šolje mahunarki na šolju pirinča
1 1/4 do 1/2 šolje izvorske vode
navrh noža morske soli

Operite pirinač i mahunarke. Kuvajte mahunarke pola sata, pri čemu treba da se ravnate prema osnovnim receptima koji su dati u odeljku o kuvanju mahunarki. Ostavite mahunarke da se ohlade; dodajte ih pirinču, zajedno sa vodom u kojoj su se kuvale. U receptu se voda u kojoj su se kuvale mahunarke računa kao deo ukupne količine vode. Kuvajte u ekspres-loncu 45 do 50 minuta i poslužite kao i pirinač.

Napomena: Oboleli od raka treba da koriste samo azuki, leblebiju ili sočivo. Zdrave osobe mogu da koriste i druge vrste mahunarki. Ako pirinač i mahunarke skuvate zajedno, dobićete hranljivo jelo i uštedeti vreme i ogrev koji bi bili potrebni za posebno kuvanje dva jela.

PIRINAČ I POVRĆE

1 šolja mrkog pirinča
1/4 šolje sušenog dajkona
1/2 šolje šargarepe (fino isečene na kockice ili male štapiće)
1/8 šolje čička (fino isečenog na kockice ili male štapiće)
1 1/4 do 1 1/2 šolje izvorske vode na šolju pirinča
navrh noža morske soli na šolju pirinča

Oprani pirinač stavite u ekspres-lonac i izmešajte sa povrćem. Dodajte vode i soli, stavite poklopac i kuvajte kao običan pirinač.

Drugi način pripremanja: Pre kuvanja možete, osim soli, dodati i malu količinu tamari sosa od soje. Druge vrste povrća koje se slažu sa pirinčem jesu slatki pirinač, zelena zrna pasulja, zeleni grašak i šargarepa itd. Meke vrste povrća, kao što su luk i zeleno lisnato povrće, lako postaju kašaste, pa ih stoga treba izbegavati u pripremanju ovog jela. Pirinač i povrće mogu takođe da se kuvaju sa susamovim semenkama, sa orasima ili sa lotosovim semenkama, kao i sa azukijem ili crnom sojom.

KUGLICE OD PIRINČA SA NORI ALGAMA

1 šolja kuvanog mrkog pirinča
1 list pržene nori alge
1/2 do 1 umeboši šljive

Ispržite tanak list nori alge, držeći sjajnu stranu iznad plamena, na visini od 25 do 30 cm iznad vatre. Okrećite taj list 3 do 5 sekundi, sve dok boja od crne ne postane zelena. Presavijte list alge napola i isecite na dva komada. Ponovo presavijte i isecite. Imaćete sada četiri kvadrata sa stranicom dužine oko 7,5 cm. Dodajte navrh noža soli u činiju sa vodom i pokvasite ruke. Napravite od pirinča zahvaćenog jednom šakom čvrstu kuglicu. Utisnite palcem rupu u sredinu kuglice, i tu stavite komadić umeboši šljive. Onda zatvorite rupu i ponovo formirajte lopticu dok ne postane čvrsta. Prekrijte pirinač nori algom, jednim po jednim listom, dok se ne zalepi. Povremeno navlažite ruke da vam se pirinač i alge ne zalepe za dlanove, ali ne upotrebljavajte suviše vode.

Napomena: Kuglice od pirinča su ukusan brzi ručak ili užina, pošto mogu da se jedu bez ikakvog pribora. Odlične su kao hrana koja se nosi na put, tim pre što ostaju sveže nekoliko dana. Kada pripremate kuglice od pirinča za decu, koristite manje umeboši šljive, ili ovu uopšte izostavite.

Drugi način pripremanja: Od pirinča možete praviti kupe umesto kuglica, ako šake sastavite u obliku V. Kuglice ili kupe možete uvaljati u pržene susamove semenke i jesti bez nori alge. Možete takođe da, umesto umebošija, stavite u sredinu kuglice ili kupe malo usoljene ili sa mekinjama pripremljene turšije, povrća, ribu iz turšije ili neki drugi dodatak jelima. Umesto lista nori alge, možete koristiti pržene izdrobljene susamove semenke, šiso listove, lišće pirinča iz turšije, sušene listove vakame alge ili listove zelenog povrća.

PROSO

1 šolja prosa
2 1/2 šolje ključale vode
navrh noža soli na šolju prosa

Operite proso. Blago ga ispržite u suvom tiganju, tako da prženje traje oko 5 minuta ili dok proso ne dobije zlatastu boju. Tada ga blago promešajte da ne bi zagorelo. Dodajte ključalu vodu i so. Čekajte da provri, stavite poklopac, smanjite plamen i ostavite da se krčka 30 do 35 minuta.

Napomena: Proso ima odličan ukus, sličan orahu, i laku, vazdušastu konzistenciju.

Drugi način pripremanja: Ispržite proso na malo susamovog ulja, ili pirjajte luk 3 do 5 minuta na niskom plamenu, dodajte proso i pirjajte još 3 do 5 minuta, dodajte ključalu vodu i kuvajte kao i u prvom receptu. Za većinu obolelih od raka nisu preporučljivi metodi pirjanja. Proso može takođe da se prelije nekim sosom da bi se smanjio njegov unekoliko suvi ukus. Možete pripremati hranljivi doručak od mekog prosa ako osnovnom receptu, umesto 2 1/2 šolje ključale vode, dodate 2 šolje.

JEČAM

1 šolja ječma
1 1/4 do 1 1/2 šolje izvorske vode na šolju ječma
navrh noža soli na šolju ječma

Važi isti recept kao i za mrki pirinač kuvan u ekspres-loncu.

Napomena: Ječam je namirnica koja veoma jača organizam, pa se stoga preporučuje da ga oboleli od raka redovno uzimaju.

Drugi način pripremanja: Ječam može takođe da se bari, prži i priprema sa raznim drugim žitaricama, mahunarkama i povrćem, a može i da se ukuva u supe. Da biste dobili meki ječam, uzmite 1 šolju ječma, 4—5 šolja vode i navrh noža soli, pa kuvajte 1 1/4 do 1 1/2 sat. Služite toplo i garnirajte ljutikom, iseckanim peršunom, nori algom ili gomašiom.

INTEGRALNI OVAS

1 šolja integralnog ovsa
5—6 šolja izvorske vode
navrh noža soli na šolju ovsa

Operite ovas i stavite ga u lonac. Dodajte vode i soli. Prekrijte poklopcem i ostavite da proključa. Smanjite plamen i pustite da se krčka na tihom plamenu nekoliko sati ili preko noći, dok se sva voda ne ukuva. Upotrebite regulator plamena da jelo ne bi zagorelo. Dobićete odlično jelo od žitarica.

Napomena: Integralni ovas snažno deluje na jačanje obolelih od raka, pa mu stoga treba dati prednost u odnosu na ljušteni i prerađeni ovas.

Drugi način pripremanja: Vreme kuvanja može da se skrati kuvanjem u ekspres-loncu, prema osnovnom receptu za mrki pirinač. Ako želite veoma hranljivo jelo koje zrači spokojstvom, kombinujte 1 1/2 šolju ječma, 1 šolju integralnog ovsa i 1/2 šolje delimično kuvanih mahunarki. Dodajte 3 puta navrh noža morske soli, oko 4 šolje vode i kuvajte u ekspres-loncu kao i obično.

HELJDA (KAŠA)

1 šolja heljde
2 šolje ključale izvorske vode
navrh noža morske soli

Pržite heljdu u suvom tiganju 4 do 5 minuta. Stavite je zatim u lonac i dodajte ključalu vodu i so. Ostavite da provri, smanjite plamen i pustite da polako ključa još 30 minuta ili dok se voda ne ukuva.

Napomena: Heljda je jaka, topla vrsta žitarice. Oboleli od nekog više jin oblika raka mogu često da jedu heljdu u ovom obliku ili u obliku rezanaca (to se zove soba). Pacijenti sa nekim više jang oblikom raka treba da izbegavaju heljdu. Vidite specifične dijetetske preporuke.

Drugi način pripremanja: Pripremajte heljdu sa pirjanim kupusom i šargarepom, ili sa lukom i iseckanim peršunom. Ako želite jako jelo od čistih žitarica, upotrebite 4 do 5 šolja ključale vode i kuvajte kao i na prvi način.

SLADAK PIRINAČ

1 šolja slatkog pirinča
i šolja izvorske vode
navrh noža morske soli

Operite pirinač, dodajte vode i kuvajte u ekspres-loncu, po osnovnom receptu za pirinač.

Napomena: Sladak pirinač je lepljiviji od običnog pirinča, pa stoga treba da se jede samo povremeno. Može takođe da se mala količina doda običnom pirinču, kako bi ovaj dobio slađi ukus.

MOČI

Moči je sladak pirinač pripremljen u obliku pogača ili četvrtastih komada. Priprema se tako što se kuvani slatki pirinač drobi u drvenoj činiji pomoću teškog drvenog tučka. Drobite dok od pirinčanih zrna ne dobijete lepljivu masu. Povremeno kvasite tučak da pirinač ne bi prionuo. Napravite kuglice ili kolačiće ili rasprostite po tepsiji, koja je prethodno podmazana uljem i poprašena brašnom, pa ostavite da se suši. Isecite na komade i pržite u suvom tiganju ili pećnici, a može i na ulju u dubokom sudu. Moči je jelo koje se samo ponekad priprema, naročito u svečanim prilikama.

RAŽ

1 šolja raži
1 1/4 do 1 1/2 šolje izvorske vode
navrh noža morske soli

Kuvajte po osnovnom receptu za mrki pirinač u ekspres-loncu, ili, pak barite, u kom slučaju je potrebno 2 šolje vode.

Napomena: Pošto je raž tvrda i zahteva dugotrajno žvakanje, ona se obično meša sa drugim žitaricama ili jede kao proizvod od brašna u obliku raženog hleba. Ako želite odlično jelo, koje treba dobro žvakati, dodajte 1 deo raži na 3 dela mrkog pirinča. Da bi se raž lakše svarila, možete da je nekoliko minuta pržite u suvom tiganju pre nego što je kuvate.

KUKURUZ

Pripremite svež kukuruz u klipu kuvanjem na pari ili kuvanjem u šerpi 10 minuta, ili dok ne omekša. Umesto butera ili margarina, začinite komadićem umeboši šljive.

Napomena: Zbog hibridizacije i rasprostranjenog korišćenja pesticida, današnji kukuruz je manje okrepljujuća namirnica nego nekadašnji indijski kukuruz. Kad god je moguće, koristite organski gajeni kukuruz i tradicionalne sorte. Od samlevenog kukuruza mogu se napraviti testo za tortilje i druga odlična tradicionalna jela, koja su bila uobičajena kod starosedelaca Severne Amerike. Od kukuruznog brašna ili griza možete takođe pripremiti kačamak, kukuruzni hleb itd. (Recepte možete naći u časopisu *East West Journal,* od avgusta 1982.)

PŠENICA

1 šolja pšenice
1 1/4 do 1 1/2 izvorske vode
navrh noža morske soli

Kuvajte prema osnovnom receptu za pripremanje pirinča u ekspres-loncu ili za pripremanje barenog pirinča. Da bi se skuvala pšenica, obično treba duže vremena nego za kuvanje pirinča.

Napomena: Pšenica u obliku celih zrna se teško vari, pa stoga mora valjano da se sažvaće. Potrebno je i duže kuvanje. Ako pšenicu pre kuvanja držite potopljenu 3 do 5 sati, smanjićete vreme kuvanja i dobiti mekše, lakše svarljivo jelo. Ukusna je kombinacija ako kuvate zajedno 1 deo pšenice i 3 dela pirinča ili neke druge žitarice.

REZANCI I BISTRA SUPA

1 paket rezanaca vrste soba ili udon
1 komad kombu alge, dug 5 do 8 cm
4 šolje izvorske vode
2 sušene šiitake pečurke
2—3 supene kašike tamari sosa od soje

Stavite vodu da se kuva. Istočnjački rezanci već sadrže soli, pa zato vodi ne treba dodavati so. Kuvajte rezance u vodi oko 10 minuta i onda proverite da li su skuvani tako što ćete otkinuti kraj jednog rezanca. Heljda se brže kuva nego integralna pšenica, a tanji rezanci brže nego deblji. Poznaćete po tome da su rezanci gotovi, što su tada iste boje sa spoljne i sa unutrašnje strane. Izvadite rezance iz lonca, iscedite i, držeći ih u cediljki, isperite hladnom vodom; na taj način ćete sprečiti da se rezanci prekuvaju i postanu gnjecavi. Da biste dobili bistru supu, stavite u lonac kombu algu, dodajte vodu i pečurke, koje su prethodno bile natopljene, odsecite im drške i iseckajte ih na režnjeve. Ostavite supu da provri. Smanjite plamen i pustite da se krčka još 3 do 5 minuta. Izvadite kombu i pečurke. Dodajte tamari sos od soje, po ukusu, i ostavite još 3 do 5 minuta. Kuvane rezance stavite u supu da se zagreju, ali nemojte kuvati. Kada supa bude vrela, skinite sa vatre i odmah poslužite. Garnirajte ljutikom, sitnim lukom ili prženim nori algama.

Napomena: Soba rezanci od heljde su veoma okrepljujući. Leti možete ove kuvane rezance jesti i hladne. Udon rezanci od pšenice su mnogo lakši. Možete takođe redovno pripremati rezance i testeninu od integralne pšenice (špageti, pužići, spirale, pljosnati rezanci, lazanja), kakvi su uobičajeni na Zapadu. Za njihovo pripremanje treba da stavite u vodu navrh noža soli.

PRŽENI REZANCI

1 paket soba ili udon rezanaca
1 supena kašika susamovog ulja
1/2 šolje iseckane ljutike
2 šolje kupusa
1—2 supene kašike tamari sosa od soje

Kuvajte rezance kao u prethodnom receptu, isperite ih hladnom vodom i iscedite. Podmažite tiganj uljem i stavite u njega kupus. Stavite rezance navrh povrća. Prekrijte poklopcem i kuvajte na tihoj vatri nekoliko minuta, dok se rezanci ne zagreju. Dodajte tamari sos od soje

i dobro izmešajte rezance i povrće. Pri završetku kuvanja dodajte ljutiku. Služite toplo ili hladno.

Napomena: Ako ne smete uzimati ulje, uzmite 2 supene kašike vode za pirjanje.

Drugi način pripremanja: Za ovo jelo možete koristiti mnoge kombinacije povrća, kao što su šargarepa i luk, ljutika i pečurke, kupus i tofu.

HLEB OD INTEGRALNE PŠENICE

8 šolja brašna od integralne pšenice
2 supene kašike susamovog ulja (po želji)
1/4 do 1/2 čajne kašičice morske soli
izvorska voda

Pomešajte brašno i so, dodajte ulje i sve to rukom dobro zamesite. Napravite loptu od testa tako što ćete dodavati vode koliko je potrebno i mesiti ga 300 do 350 puta. Dve tepsije za pečenje hleba podmažite susamovim uljem i u njih stavite testo. Prekrijte svaku tepsiju vlažnom krpom i ostavite da stoji 8 do 12 sati na toplom mestu. Kada se testo digne, pecite ga 15 minuta na 150° C, a onda još 75 minuta na 180° C.

Napomena: Proizvodi od brašna, uključujući hleb, ne preporučuju se obolelim od raka za redovnu upotrebu.

Drugi način pripremanja: Odličan kvasac za hleb, da bi ovaj narastao, možete dobiti na taj način što ćete 1 šolju brašna pomešati sa dovoljno vode da dobijete gusto testo. Prekrijte ga vlažnom krpom i ostavite da fermentira 3 do 4 dana na toplom mestu. Pošto nastupi fermentacija, dodajte 1 do 1 1/2 šolju ovog kvasca hlebnom testu, umesite i postupite kao što je već rečeno u receptu za hleb. Za raženi hleb uzmite 3 šolje raženog brašna na 5 šolja brašna od integralne pšenice.

HLEB OD PIRINČANOG KAJUA

2 šolje mrkog pirinča
8 šolja izvorske vode

Kuvajte pirinač u ekspres-loncu 1 sat ili duže. Izvadite pirinač i ostavite ga da se hladi u velikoj činiji. Dok je još mlak, dodajte pirinču:

2 čajne kašičice susamovog ulja (po želji)
dovoljno brašna od integralne pšenice da možete zamesiti kuglu od testa

Dotajte pirinču ulje i so i dobro izmešajte. Dodajte dovoljno brašna da biste napravili meku kuglu od pirinča. Mesite 300 do 350 puta, dodajući kugli s vremena na vreme malo brašna, kako ova ne bi postala suviše lepljiva. Rasporedite testo u dve tepsije za hleb, podmazane uljem, formirajte vekne, prekrijte vlažnom krpom, stavite na toplo mesto i

ostavite da naraste 8 do 12 sati. Pecite u pećnici prvih 30 minuta na temperaturi od 150°C, a onda još jedan sat na 350°C, dok hlebovi ne postanu zlatnožuti.

Napomena: Za obolele od raka bolje je da jedu ovaj hleb nego onaj od integralne pšenice, ali i ovaj bi trebalo samo pomalo da uzimaju.

SEITAN (PSENICNI GLUTEN)

1,5 kg brašna od integralne pšenice — *8 do 9 šolja izvorske vode*

Stavite brašno u veliku činiju i dodajte 8 do 9 šolja tople vode. Konzistenciju treba da ima kao ovseni griz ili testo za kolač. Mesite 3 do 5 minuta, dok se brašno potpuno ne izmeša sa vodom. Prelijte toplom vodom i ostavite da stoji najmanje 5 do 10 minuta. Mesite ponovo, potopljeno u vodu, 1 minut. Odlijte zamućenu vodu u bokal. Preostali gluten stavite u veliku cediljku, a ovu u veliku činiju ili lonac. Sada gluten prelijte hladnom vodom i mesite u cediljki. Ponavljajte to sve dok se mekinje i skrob potpuno ne razdvoje. Zadržite skrob. Naizmenično sipajte hladnu i toplu vodu dok cedite i mesite gluten. Uvek započinjite i završavajte hladnom vodom, da bi se gluten skupio. Od glutena treba da nastane lepljiva masa. Ovu podelite na 5 do 6 komada i formirajte kuglice. Bacite kuglice u 6 šolja ključale vode i kuvajte 5 minuta, ili dok se kuglice ne dignu na površinu. Sada kuglice stavite na komad kombu alge, dodajte 3 do 5 supenih kašika tamari sosa od soje i 1 čajnu kašičicu struganog đumbira, kuvajte 1 sat i poslužite.

Napomena: Seitan je vrlo prilagodljiv, ukusan i pune konzistencije. Naročito prija osobama koje tek prelaze na prirodnu hranu. Brašno od prolećnje pšenice je mekše od zimske pšenice, pa se ovome često daje prednost.

Drugi način pripremanja: Seitan može da se iseče na kockice za supe i salate; da se koristi za „gulaš" zajedno sa šargarepom, čičkom, briselskim prokulama, lukom, rotkvicama i drugim povrćem; da se kombinuje sa prezlama, lukom, pečurkama i celerom kao nadev; da se prži isečen na veće režnjeve za sendviče i „grejnburgere" (pljeskavice od žitarica).

SUPE

OSNOVNA MISO SUPA SA POVRĆEM

30 gr sušene vakame alge — *1 litar izvorske vode*
1 šolja tanko isečenog luka — *2—3 supene kašike misoa*

Vakame alge brzo isperite u hladnoj vodi i ostavite potopljene u vodi 3 do 5 minuta, pa isecite u komade od 1 cm. Onda vakame i luk stavite u lonac i dodajte vode. Ostavite vodu da provri, a onda smanjite plamen i pustite da se jelo krčka još 10 do 20 minuta, ili dok ne omek-

ša. Sasvim smanjite plamen, tako da supa ne ključa i da na njoj nema mehura. Stavite miso u činiju ili suribači. Dodate 1/4 šolje supe i pirea sve dok se miso potpuno ne rastopi u tečnosti. Dodajte supi pire od misoa. Neka se krčka 3 do 5 minuta, pa onda poslužite. Garnirajte ljutikom, peršunom, đumbirom ili potočarkom.

Napomena: Vodite računa o tome da smanjite plamen dok miso ključa, kako bi se sačuvali njegovi blagotvorni enzimi. Po pravilu, treba da koristite oko 1/2 čajne kašičice misoa za svaku šolju vode u supi. Ova supa ne bi trebalo da bude ni suviše slana, ni suviše neslana.

Drugi način pripremanja: Veoma se preporučuje ječmeni miso, naročito za obolele od raka i osobe koje boluju od drugih bolesti. Hačo (isključivo soja) miso je jak, ali nije slan i takođe može da se koristi da bi se povratilo zdravlje. Ostale vrste misoa, kao što je onaj od mrkog pirinča, mogu da se koriste povremeno. Što se tiče njegove starosti, birajte onaj koji je fermentisao jednu i po godinu ili duže. Sve vrste misoa mogu da se jedu tokom cele godine, sa nešto izmenjenim proporcijama sastojaka, zavisno od godišnjeg doba i zdravstvenog stanja. Često možete i menjati vrste povrća koje ukuvavate u ovu supu. Ostale osnovne kombinacije su sledeće: vakame, luk, tofu; luk i tikve; kupus i šargarepa; dajkon i zeleni delovi dajkona. Ako vaše zdravstveno stanje dozvoljava korišćenje ulja, možete četkicom naneti na tiganj do 1 čajne kašičice nerafinisanog biljnog ulja, naročito crnog susamovog ulja, pa najpre pirjaniti povrće, a onda ovo dodati vakame alge u loncu.

MISO SUPA SA DAJKONOM I VAKAME ALGOM

1 1/2 šolja dajkona
1/2 šolje vakame alge
1 litar izvorske vode
3 čajne kašičice misoa

Operite dajkon, isecite ga na režnjeve debljine 1 cm i stavite u vodu. Kuvajte 5 minuta. U međuvremenu, natopite vakame algu 3 do 5 minuta i iseckajte na male komade. Stavite i vakame u lonac, na tihu vatru, sve dok povrće ne omekša. Razmutite i dodajte miso supi. Ostavite da se krčka 3 minuta. Garnirajte iseckanom ljutikom.

Napomena: Dajkon je naročito blagotvoran za odstranjivanje iz organizma suvišne sluzi, masnoće, proteina i vode. Vreme kuvanja vakame alge zavisi od toga koliko je meka odnosno tvrda.

MISO SUPA SA PROSOM

1/2 šolje prosa
1 šolja iseckanog luka
1 šolja tikve
1/2 šolje celera
1 litar izvorske vode
1/4 šolje misoa
1 list pržene nori alge

Operite proso i pržite u suvom tiganju. U lonac stavite povrće sloj po sloj, počinjući sa celerom, a iznad njega luk, pa tikve. Proso rasprostrite ravnomerno po najvišem sloju povrća. Pažljivo dodajte vodu, tako

da dopre tačno do ispod nivoa tikava. Kuvajte na umerenoj vatri. Vodu dodajte postepeno dok se zapremina prosa povećava. Ne mešajte. Kada proso potpuno omekša, dodajte ostatak supe ili vodu. Ostavite da provri, a onda smanjite plamen. Pomešajte miso sa malom količinom supe, pa napravite pire. Ovaj dodajte supi nekoliko minuta pre nego što poslužite. Ukrasite nori algom i peršunom.

Drugi način pripremanja: Umesto prosa, možete upotrebiti i druge vrste žitarica, kao što su ječam, pirinač, heljda, ovas ili ljuštena pšenica. Možete i navedene vrste povrća zameniti drugima.

TAMARI BISTRA SUPA OD SOJE

komad kombu alge dug 8 cm
2 kockice tofua
2 šiitake pečurke
1/4 šolje iseckane ljutike
4 šolje izvorske vode
2—3 supene kašike tamari sosa od soje

Natopite šiitake pečurke 10 do 20 minuta. Stavite kombu i šiitake u vodu (kojoj ćete dodati i vodu u kojoj su pečurke bile natopljene) i kuvajte 3 do 4 minuta. Izvadite kombu i šiitake i sačuvajte ove za neki drugi recept. Dodajte tofu i kuvajte dok tofu ne ispliva na površinu. Ne kuvajte tofu suviše dugo, da se ne bi suviše stvrdnuo. Tofu u supi je najbolji kad je mek. Dodajte tamari sos od soje i ostavite da se krčka 2 do 3 minuta. Garnirajte ljutikom i nori algom.

Drugi način pripremanja: Umesto tofua, za ovu bistru supu možete upotrebiti i iseckanu potočaru i drugo povrće. Ne morate ukuvati šiitake pečurke, ali one su veoma korisne za obolele od raka.

ČORBA OD SOČIVA

1 šolja sočiva
2 iseckane glavice luka
1 iseckana šargarepa
1 mali iseckan čičkov koren
1 supena kašika iseckanog peršuna
1 litar izvorske vode
1/4 do 1/2 čajne kašičice morske soli

Operite sočivo. Povrće slažite u slojevima, počinjući od luka, a zatim šargarepu, čičak i na vrhu sočivo. Dodajte vodu i navrh noža soli. Stavite da se to kuva. Kad provri, smanjite plamen, stavite poklopac i ostavite da se krčka 45 minuta. Dodajte iseckani peršun i preostalu so. Neka stoji na tihoj vatri još 20 minuta, i onda poslužite. Možete dodati, radi boljeg ukusa, i tamari sos od soje.

Drugi način pripremanja: Za one koji mogu da koriste ulje, povrće može najpre da se pirjani, a zatim kuva sa sočivom, kao i u prethodnom receptu.

ČORBA OD AZUKI PASULJA

parče kombu alge u obliku kvadrata stranice 2,5 cm
1 šolja azuki pasulja
1 glavica luka srednje veličine, iseckana
1/2 šolje iseckane šargarepe
1 litar izvorske vode
1/4 do 1/2 čajne kašičice morske soli
tamari sos od soje, prema ukusu (ako želite)

Potopite kombu algu, i posle 5 minuta je isecite. Operite azuki, stavite u lonac i dodajte vodu. Stavite da provri. Onda smanjite plamen i ostavite da se krčka 75 minuta, ili dok azuki ne bude 80 odsto gotov. Izvadite skuvani azuki, ili upotrebite drugi lonac. Na dno stavite luk, a preko njega šargarepu, pa onda azuki i po vrhu kombu. Dodajte so. Kuvajte još 20 do 25 minuta, dok povrće ne omekša. Pri samom završetku kuvanja, dodajte tamari sos od soje, po ukusu, ostavite da se krčka još 5 minuta, garnirajte ljutikom i poslužite.

Drugi način pripremanja: Umesto šargarepe i luka, možete koristiti zimske tikve. To se naročito preporučuje osobama koje imaju poremećaje u funkciji bubrega, slezine, pankreasa i jetre.

ČORBA OD LEBLEBIJE

1 šolja leblebije natopljena preko noći
1 iseckana glavica luka
1 iseckana šargarepa
1 stabljika čička, izlomljena na nekoliko delova
komad kombu alge od 8 cm
4—5 šolja izvorske vode
1/4 — 1/2 čajne kašičice morske soli

Stavite kombu, leblebiju i vodu u ekspres-lonac i kuvajte 1 do 1 1/2 sat. Smanjite pritisak. Stavite leblebiju u drugi lonac. Dodajte povrće i so. Kuvajte 20 do 25 minuta na srednjoj vatri. Garnirajte ljutikom, peršunom ili hlebnim mrvicama.

ČORBA OD JEČMA

1/2 šolje ječma
1/4 šolje sočiva
3 iseckane glavice luka
1 stabljika celera
1 šargarepa
5—6 šolja izvorske vode
1/4 do 1/2 čajne kašičice morske soli

Operite ječam i sočivo. Stavite povrće u lonac u slojevima, tako da celer bude na dnu, a onda luk, šargarepu, sočivo i ječam po vrhu. Dodajte vode koliko je dovoljno da prekrije povrće i ostavite da provri. Dodajte morsku so pre nego što čorba provri. Onda smanjite plamen i ostavite da se krčka dok ječam ne omeška i čorba dobije mlečni izgled. Proverite ukus. Možete, radi boljeg ukusa, dodati kap tamari sosa od soje, a garnirajte nori algom ili peršunom.

Napomena: Čorba od ječma je veoma hranljiva za obolele od raka. Količina ječma može i da se poveća, a mogu da se koriste i druge kombinacije povrća.

Drugi način pripremanja: Možete kuvati ječam, pre nego što ga upotrebite za čorbu, na taj način što ćete 1/2 šolje ječma dodati 1 1/2 šolji vode. Kuvajte 20 do 30 minuta, a dalje postupite po receptu.

ČORBA OD MRKOG PIRINČA

2 šolje kuvanog mrkog pirinča
3 šiitake pečurke
1 komad kombu alge od 8 cm
1/4 šolje sušenog celera
1 litar izvorske vode
1—2 supene kašike tamari sosa od soje

Barite pečurke i algu u vodi 2 do 3 minuta. Izvadite ih i isecite u vidu traka ili komadića. Vratite ih u vodu, dodajte pirinač i ostavite da provri. Smanjite plamen i kuvajte 30 do 40 minuta. Dodajte celer i ostavite da se krčka još 5 minuta. Dodajte, prema ukusu, tamari sos od soje, vratite na vatru još na 5 minuta, garnirajte ljutikom i servirajte.

Drugi način pripremanja: Možete dodati još i miso, pa da tako dobijete divnu supu, koja zagreva organizam.

ČORBA OD HELJDE

1/2 šolje pržene heljde
1 iseckana glavica luka
1/2 šolje sitno iseckanog peršuna
5—6 šolja izvorske vode
navrh noža soli
tamari sos od soje, prema ukusu

Na dno lonca nanesite četkicom malu količinu susamovog ulja. Pirjanite luk dok ne postane providan. Dodajte heljdu i vodu, i posolite. Ostavite da provri, stavite poklopac, smanjite plamen i ostavite da se krčka 25 do 30 minuta. Začinite tamari sosom od soje i krčkajte još 10 minuta.

Napomena: Nije preporučljivo za obolele od raka koji moraju da smanje unošenje ulja ili heljde.

Drugi način pripremanja: Možete i bez ulja pripremiti laku, ukusnu čorbu. Ako želite bogatu, dinamičnu čorbu, dodajte šargarepu, kupus i raznovrsno drugo povrće.

ČORBA OD KUKURUZA

4 klipa svežeg kukuruza
1 iseckana stabljika celera
2 iseckane glavice luka
5—6 šolja izvorske vode ili kombu supe
1/4 čajne kašičce morske soli
tamari sos od soje, po ukusu

Pomoću noža, okrunite kukuruz. Stavite u lonac celer, luk i kukuruzna zrna. Dodajte vodu i navrh noža soli. Pustite da provri, sma-

njite plamen, stavite poklopac i ostavite da se krčka sve dok celer i kukuruz ne omekšaju. Dodajte ostatak soli i, ukoliko želite, tamari sosa od soje, po ukusu. Poslužite sa iseckanim peršunom, potočarom ili ljutikom i nori algom.

ČORBA OD TIKAVA

1 velika tikva buttercup
1 iseckana glavica luka
4—5 šolja izvorske vode
1/2 čajne kašičice morske soli

Oljuštite tikvu. Stavite iseckani luk u lonac i dodajte iseckanu tikvu zajedno sa vodom. Dodajte navrh noža morske soli. Kuvajte dok ne provri, stavite poklopac i smanjite plamen. Kuvajte na tihoj vatri 20 do 30 minuta, ili dok tikva ne omekša. Izvadite tikvu i ispasirajte je pomoću Folijevog (Foly) mlina za hranu. Pire od tikve stavite u lonac, pa dodajte ostatak soli. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da se krčka 20 minuta. Garnirajte ljutikom ili peršunom.

Drugi način pripremanja: Ovu gustu, kremastu i veoma ukusnu čorbu možete pripremiti i sa drugim jesenjim i zimskim tikvama ili bundevama. Možete dodati malo kuzua (kudzu) u prahu, pošto ispasirate tikvu da biste dobili krem-supu prijatne, glatke konzistencije.

ČORBA OD ŠARANA I ČIČKA (KOI-KOKU)

1 sveži šaran
čičak, bar jednake težine kao i riba
1/2 do 1 šolje već upotrebljenih listova i grančica od banča čaja, umotanih u vrećicu od retko tkanog pamuka
1 supena kašika struganog đumbira
miso prema ukusu
izvorska voda i banča (kukiča) čaj

Izaberite živog šarana i izrazite zahvalnost što vam je dopušteno da mu uzmete život. Zatražite od prodavca ribe da pažljivo ukloni žučni mehur i gorku žutu kost (tiroidnu), a ostali deo ribe ostavite ceo. Pod ovim se podrazumeva drač, kosti, glava i peraja. Kod kuće, isecite ribu na kriške od 2,5 do 5 cm. Ako želite, odstranite oči. U međuvremenu, iseckajte najmanje jednaku količinu čička (idealan odnos bi bio da težina čička bude 2 do 3 puta veća od težine ribe) u sasvim tanke režnjeve ili štapiće. Biće vam potrebno dosta vremena da pripremite tako veliku količinu čička. Kada sve bude iseckano, stavite čičak i ribu u ekspres-lonac. Uvežite grančice i listove upotrebljenog banča (kukiča) čaja iz vašeg čajnika u vrećicu od retko tkanog pamuka. Ova treba da bude veličine loptice, koju ćete staviti u ekspres-lonac po vrhu ili udenuti u ribu. Grančice čaja će doprineti tome da kosti za vreme kuvanja omekšaju. Dodajte dovoljno tečnosti da prekrije ribu i čičak, približno 1/3 banča čaja i 2/3 izvorske vode. Kuvajte u ekspres-loncu jedan sat. Onda smanjite pritisak, skinite poklopac, dodajte, preme ukusu, misao (1/2 do 1 čajne kašičice na šolju

supe) i struganog đumbira. Ostavite da se krčka 5 minuta. Garnirajte iseckanom ljutikom i poslužite vruće.

Napomena: Ova veoma ukusna, okrepljujuća čorba odlična je za obnavljanje snage i vitalnosti i za otvaranje elektromagnetskih kanala energije u organizmu. Povremeno, mogu da je jedu svi oboleli od raka, čak i oni koji inače ne bi trebalo da jedu namirnice životinjskog porekla. Dobra je i za porodilje i majke koje doje decu. Po hladnom vremenu naročito zagreva organizam. Ali vodite računa o tome da odjednom pojedete samo malu količinu (najviše 1 šolju) ove čorbe. Inače bi vaš organizam postao suviše jang i privlačili bi ga napici, voće, slatkiši i druge veoma jin namirnice. Čorba će se održati nedelju dana u frižideru ili nekoliko meseci u zamrzivaču, odakle možete, s vremena na vreme, po potrebi, da je vadite.

Drugi način pripremanja: Za one kojima uzimanje ulja nije ograničeno, čičak može da se pirjani nekoliko minuta u susamovom ulju pre nego što se kuva zajedno sa ribom. Tu čorbu možete takođe da kuvate u loncu sa poklopcem 4 do 6 sati ili dok sve kosti ne omekšaju i raskuvaju se. Pošto tečnost isparava, treba dodavati više vode ili banča čaja. Ako ne možete naći šarana, kupite, umesto njega, neku drugu više jin ribu, kao što je grgeč, crveni grgeč, ili pastrmka.

ČORBA OD KOMBU ALGE

Kombu algu brzo izbrišite suvom četkom radi uklanjanja prašine. Pošto se brisanjem gube minerali, bolje je algu, ako nije prašljiva, odmah staviti u lonac koji sadrži hladnu izvorsku vodu. Kuvajte 3 do 5 minuta. Izvadite algu da biste je upotrebili za druga jela, ili je osušite i upotrebite kao začin ili prilog jelu. Ovu čorbu moći ćete upotrebiti za supe od misoa, žitarica, mahunarki i povrća.

ČORBA OD ŠIITAKE PEČURKI

Natopite 5 do 6 šiitake pečurki u vodu 30 minuta. Pečurke zajedno sa tom vodom dodajte količini od 1 do 2 litra izvorske vode i stavite da se kuva. Kuvajte 5 do 10 minuta. Izvadite šiitake i sačuvajte ih za supu (u kom slučaju obavezno uklonite drške), ili ih upotrebite za neki drugi recept. Za ovu čorbu, šiitake pečurkama možete dodati kombu alge.

ČORBA OD SVEŽEG POVRĆA

Sačuvajte korenje, stabljike, vrhove i lišće povrća da biste dobili hranljivu čorbu. Kuvajte to u 1 do 2 litra izvorske vode 5 do 10 minuta. Izvadite komade povrća i upotrebite za đubrivo, ili bacite.

RIBLJA ČORBA

Kuvajte riblje glave ili kosti nekoliko minuta. Delove ribe možete uvezati u vrećicu od retko tkanog pamuka i ovu staviti u vodu, ili iste delove ribe, kada su prokuvani, iscedite kroz retko tkanu pamučnu krpu.

Upotrebite riblju čorbu za pripremanje čorbi od povrća ili žitarica, ili pomešajte sa brašnom za kolače da biste dobili riblji sos, i začinite tamari sosom od soje.

Napomena: Nije preporučljivo za obolele od raka koji moraju da ograniče potrošnju ribe. Ne preporučuju se komercijalno proizvedene bonito pahuljice. Međutim, domaće, sveže isečene, dimljene i sušene tradicionalne bonito pahuljice su prikladne.

POVRĆE

KUVANJE BEZ VODE (STIL NIŠIME)

Upotrebite lonac sa teškim poklopcem ili specijalni lonac za kuvanje bez vode. Natopite 1 ili 2 duge trake kombu alge oko 10 minuta ili dok ne omekšaju i isecite na komade od oko 2.5 cm. Stavite kombu na dno lonca. Dodajte povrće, kao što su šargarepa, dajkon, repa, čičak, lotos, luk, sušene šiitake pečurke i kupus. Isecite to povrće na komade dužine oko 5 cm i stavite u slojevima povrh kombua. Dodajte dovoljno vode da dopire do najvišeg sloja povrća. Poprskajte nekoliko puta morskom solju navrh noža ili sa nekoliko kapi tamari sosa od soje. Stavite poklopac i upalite plinski štednjak tako da bude visok plamen koji treba da održite, sve dok se ne stvori obilna para. Smanjite plamen i nastavite kuvanje jela na tihoj vatri 15 do 30 minuta ili duže, zavisno od vrste povrća koje koristite. Ako voda tokom kuvanja ispari, dodajte još vode na dno lonca. Pred kraj kuvanja isključite plamen i ostavite povrće na štednjaku još oko 2 minuta. Kuvani sok od povrća možete poslužiti zajedno sa povrćem, i vrlo je ukusan.

Napomena: Ovaj način kuvanja povrća bez ulja veoma je preporučljiv za obolele od raka. On pomaže u obnavljanju snage i vitalnosti.

PIRJANJE

Postoje dva osnovna načina pirjanja: na ulju i na vodi. U prvom slučaju, sitno isecite povrće na tanke male štapiće, kolutiće ili režnjeve. Lako podmažite tiganj crnim ili svetlim susamovim uljem. Zagrejte ulje, ali pre nego što počne da se puši, dodajte povrće i navrh noža morske soli, da bi se osetila prirodna slast povrća. Povremeno preokrećite ili pomerajte povrće u tiganju da bi se ravnomereno pirjanilo, ali ne mešajte. Pirjanite 5 minuta na srednjoj vatri, a zatim još 10 minuta na maloj vatri. Blago promešajte s vremena na vreme, da jelo ne bi zagorelo. Začinite, prema ukusu, morskom solju ili tamari sosom od soje i držite na štednjaku još 2 do 3 minuta.

Drugi osnovni metod pirjanja je kombinovanjem vode i ulja. Povrće može da se iseče ili na sitne ili na veće, deblje komade. Pirjanite, kao i u prvom slučaju, u lako nauljanom tiganju, oko 5 minuta. Onda dodajte dovoljno vode da napola prekrije povrće, ili tek toliko da prekrije dno tiganja. Dodajte navrh noža morske soli, stavite poklopac i kuvajte dok

jelo ne bude gotovo meko. Kada je 80 odsto gotovo, začinite ga morskom solju ili tamari sosom od soje i kuvajte još 3 do 4 minuta. Skinite poklopac i ostavite da se krčka dok sva voda ne ispari.

Napomena: Pirjanje na ulju nije preporučljivo za mnoge obolele od raka i drugih bolesti, koji moraju izbegavati ili smanjiti unošenje ulja. Međutim, zdrave osobe mogu svaki dan da jedu prijano povrće. Za one kojima ulje škodi, isto jelo može da se priprema tako što se umesto ulja upotrebi 1 do 2 supene kašike vode.

Drugi način pripremanja: Među veoma ukusne kombinacije spadaju čičak i šargarepa; kupus, luk i šargarepa; paškanat i luk; pečurke i celer; prokule i karfiol; kineski kupus, pečurke i tofu; kelj i seitan. Za meko povrće dovoljno je da se pirjani 1 do 2 minuta, dok za korenasto povrće treba duže vremena. Za ovo mogu da se upotrebe i druge vrste nerafinisanih biljnih ulja. Međutim, samo susamovo i kukuruzno ulje preporučuju se za redovnu upotrebu.

KUVANJE

Stavite u lonac hladnu izvorsku vodu do visine od oko 3 do 5 cm. Kad voda provri, dodajte povrće. Ono treba da bude meko, ali rskavo.

Napomena: Da bi povrće sačuvalo zelenu boju, kuvajte peršun, ljutiku i drugo zeleno lisnato povrće na visokom plamenu samo 1 do 2 minuta. Da bi se sačuvao njegov ukus, bolje je da po završenom kuvanju ne dodajete so. Tamari sos od soje može da se doda, radi boljeg ukusa, pri završetku kuvanja.

Drugi način pripremanja: Da biste dobili naročito sladak ukus, stavite komad kombu alge dug 8 cm na dno lonca kada se već kuva oblo povrće, kao što su šargarepa ili dajkon. Povrće može da se začini tamari sosom od soje ili misom umesto solju. Među ukusne kombinacije kuvanog povrća spadaju prokulice i karfiol; kupus, kukuruz i tofu; šargarepa, luk i zeleni grašak.

KUVANJE NA PARI

Stavite u lonac izvorsku vodu samo do visine nešto iznad 1 cm. Ubacite u lonac posudicu za kuvanje na pari, ili stavite na vrh lonca japansku posudu za kuvanje na pari. Isečeno povrće stavite u ovu posudu, pa dodajte još navrh noža soli. Stavite poklopac i kuvajte sve dok povrće ne bude meko, ali malo rskavo. Za zeleno lisnato povrće biće vam potrebno 1 do 2 minuta, a za ostalo povrće 5 do 7 minuta, zavisno od vrste, veličine i debljine.

Napomena: Možete svaki dan da jedete zeleno povrće lako kuvano na pari. Ovde spadaju: lisnati deo repe, dajkona i šargarepe; potočara; kelj; zeleni deo slačice; kineski kupus; peršun.

Drugi način pripremanja: Ako nemate posudu za kuvanje na pari, stavite na dno lonca vodu do visine od nešto iznad 1 cm. Dodajte povrće i

navrh noža morske soli. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen do srednje visine i kuvajte na pari dok ne omekša. Sačuvajte vodu od povrća za čorbe i sosove.

OSTALI NAČINI KUVANJA

Povrće može da se priprema i na razne druge načine, kao što su pečenje, roštilj i prženje u dubokoj posudi. Međutim, to su načini pripremanja hrane koji se ne preporučuju obolelima od raka. Zdrave osobe koje žele da isprobaju takve metode mogu da nađu uputstva u nekom kuvaru, kao što je *Macrobiotic Cooking for Everyone (Makrobiotski kuvar za svakoga)*, od Edvarda (Edward) i Vendi (Wendy) Esko.

AZUKI, KOMBU I TIKVA

1 šolja azuki pasulja
2 trake kombu alge duge po 8 cm
1 tvrda zimska tikva

Operite i potopite azuki pasulj sa kombu algom. Posle potapanja izvadite kombu i isecite na kvadratiće stranice 2,5 cm. Stavite kombu na dno lonca i dodajte iseckanu tvrdu zimsku tikvu, kao što su acorn, butternut i hokaido. Povrh tikve stavite azuki. Naspite vodu tako da prekrije povrće i kuvajte na tihoj vatri sve dok azuki i tikva ne omekšaju. Lako poprskajte morskom solju. Stavite poklopac i kuvajte 10 do 15 minuta. Ugasite štednjak i ostavite na njemu lonac još nekoliko minuta, pa onda poslužite.

Napomena: Ovo jelo je korisno za regulisanje nivoa šećera u krvi, naročito za one koji pate od hipoglikemije, dijabetesa ili poremećaja pankreasa, odnosno jetre. Ono je prirodno slatko i veoma ukusno, pa zato smanjuje potrebu za slatkim. Može da se priprema jednom do dva puta nedeljno.

Drugi način pripremanja: Možete kuvati azuki dok ne bude 50 do 70 odsto gotov, a onda po vrhu stavite tikvu i nastavite da kuvate.

SUŠENI DAJKON SA KOMBUOM I TAMARIJEM

2 trake kombua duge 15 cm
1/2 šolje sušenog dajkona (duga bela rotkva)
tamari sos od soje, prema ukusu

Natopite kombu i isecite po dužini u trake širine nešto više od 0,5 cm, pa stavite na dno lonca sa teškim poklopcem. Natopite dajkon dok ne omekša. Ako je boja dajkona veoma tamna, najpre ga operite. Stavite dajkon povrh kombua u loncu. Dodajte dosta vode u kojoj su bili natopljeni kombu i dajkon i dodajte izvorske vode, ako je potrebno, da bi se

prekrio dajkon. Stavite poklopac, kuvajte dok ne provri, smanjite plamen, dodajte tamari sos od soje i ostavite da se krčka 30 do 40 minuta, sve dok kombu ne omekša. Čekajte da se suvišna tečnost ukuva.

Napomena: Ovo jelo pomaže u rastvaranju naslaga masti u celom organizmu.

Drugi način pripremanja: Sveži dajkon je delotvorniji od sušenog. Isecite sveži dajkon na režnjeve i kuvajte dok ne bude potpuno mek. Ako nema dajkona, upotrebite rotkvice, mada one nisu toliko delotvorne.

KUVANA SALATA

1 šolja isečenog kineskog kupusa
1/2 šolje isečenog luka
1/2 šolje tanko isečene šargarepe
1/2 šolje isečenog celera
1 struk potočare

Kada pripremate kuvanu salatu, kuvajte svaku vrstu povrća posebno. Međutim, sve vrste povrća mogu da se kuvaju u istoj vodi. Kuvajte najpre povrće koje je najblažeg ukusa, tako da svako sačuva svoj ukus. Lonac napunite vodom do visine od 2,5 cm, dodajte navrh noža soli i kuvajte dok ne provri. Ubacite u vodu režnjeve kineskog kupusa i kuvajte 1 do 2 minuta. Svako povrće treba da bude rskavo, ali ne sirovo. Da biste povrće izvadili iz vode, stavite ga u cediljku ispod koje se nalazi jedna činija, tako da se sačuva voda u kojoj se povrće kuvalo. Vodu koja se ocedila vratite u lonac. Skuvajte zatim isečeni luk. Ocedite i njega, zadržavajući vodu, koja će dalje ključati. Potom kuvajte isečenu šargarepu, a onda isečen celer. Na kraju, bacite potočaru u ključalu vodu samo na nekoliko sekundi. Da bi povrće zadržalo svoju živu boju, ostavite svaku vrstu povrća da se ohladi. Možete katkad i da ga stavite pod hladnu vodu dok se nalazi u cediljki, ali to nije idealan način. Pomešajte povrće posle kuvanja. Preliv od 1 umeboši šljive ili 1 čajne kašičice umeboši paste možete dodati na 1/2 šolje vode (za ovo možete upotrebiti čorbu od povrća koju ste sačuvali posle kuvanja) i ispasirati u činiji ili suribačiju, da biste začinili salatu.

Napomena: Ovo je osvežavajući način pripremanja povrća umesto sirove salate. Naročito je preporučljiv za obolele od raka koji ne mogu da jedu sirove namirnice. Primenom ovog metoda namirnice samo gube sirovi ukus, a zadržavaju rskavu svežinu.

PRESOVANA SALATA

Operite i isecite odabrano povrće na veoma tanke komade — na primer, pola glavice kupusa (koji možete nastrugati), 1 krastavac, 1 stabljiku celera, 2 rotkvice, 1 glavicu luka. Ako koristite činiju umesto prese, stavite preko povrća tanjir, i ovaj pritisnute kamenom ili tegom. Ostavite tako najmanje 30 do 45 minuta. Povrće može da stoji i 3 do 4 dana, ali što duže ga budete držali presovano, to će više ličiti na laku turšiju.

Napomena: Ovo je način da se iz sirovog povrća izvuče suvišna tečnost. Za obolele od raka bolja je kuvana salata.

Drugi način pripremanja: Presa nije potrebna ako upotrebljavate meko povrće. Samo ga pomešajte sa solju i služite posle 30 minuta.

PRESOVANA SLANA TURŠIJA

2 velika dajkona sa lišćem
1/4 do 1/2 šolje morske soli
težak zemljani lonac ili drveno burence

Operite dajkon i lišće od dajkona sa dovoljno hladne vode 2 do 3 puta, kako biste sigurno uklonili svu nečistoću, naročito sa lišća. Sklonite i ostavite da se suši oko 24 sata. Isecite dajkon na kolutiće. Isprskajte dno lonca morskom solju. Sledeći sloj biće jedan deo listova, a preko njih će doći jedan deo kolutića. Onda ponovo poprskajte turšiju morskom solju. Ponavljajte to dok sav dajkon ne utrošite ili ne napunite lonac. Po vrhu stavite poklopac ili tanjir koji dobro naleže, pa pritisnite teškim kamenom ili ciglom. Prekrijte tankim slojem gaze, da ne bi padala prašina. Uskoro će dajkon početi da pušta vodu, koja će izići na površinu tanjira. Tada zamenite težak kamen lakšim. Držite turšiju na mračnom, hladnom mestu 1 do 2 nedelje ili duže. Ako voda još nije potpuno istisnuta, dodajte još soli. I vodite računa o tome da vodom uvek bude prekrivena da se turšija ne bi pokvarila. Kada turšija bude gotova, izvadite iz lonca jedan deo, isperite pod hladnom vodom, isecite i poslužite.

Napomena: Turšija je prirodno fermentisana hrana i pomaže varenju. Svaki dan možete jesti malu količinu turšije. Ali turšiju koja se nalazi u prodaji, kao što je turšija sa mirođijom, napravljena sa sirćetom i začinima, treba strogo da izbegavate.

Drugi način pripremanja: Na isti način možete pripremati turšiju i od kineskog kupusa, šargarepe, karfiola i drugog povrća.

TURŠIJA OD TAMARI SOSA OD SOJE

Pomešajte jednaku količinu izvorske vode i tamari sosa od soje u činiji ili staklenom bokalu. Isecite povrće, kao što je repa ili rutabaga, i stavite u tu tečnost. Ostavite natopljeno 4 sata do 2 nedelje, zavisno od toga da li želite kraće ili duže odstajalu turšiju.

TURŠIJA OD PIRINČANIH MEKINJA (NUKA)

Dugo odstajala (potrebno je 3 do 5 meseci)
10—12 šolja nuke (pirinčanih mekinja) ili pšeničnih mekinja
1 1/2 do 2 šolje morske soli
3—5 šolja izvorske vode

Kratko odstajala (potrebno je 1 do 2 nedelje)
10—12 šolja nuke
1/8—1/4 šolje morske soli
3—5 šolja izvorske vode

Pržite mekinje od pirinča ili pšenice u suvom tiganju dok ne dobiju aromu sličnu orahu. Ostavite da se ohladi. Dodajte so i dobro promešajte. Stavite jedan sloj posoljenih mekinja na dno drvenog burenceta ili zemljanog lonca. Dovoljna je i jedna vrsta povrća, na primer dajkon, repa, rutabaga, luk ili kineski kupus. Isecite povrće na komade od 5 do 8 cm i stavite u slojevima iznad nuke. Ako upotrebite više od jedne vrste povrća, onda ih ređajte sloj po sloj, a po vrhu sloj nuke. Ponovite to dok ne utrošite svu mešavinu, ili dok lonac ne bude pun. Uvek nuku upotrebite kao najviši sloj. Pokrijte lonac tankim slojem gaze i ostavite u hladnoj prostoriji. Kada hoćete da poslužite, izvadite iz turšije povrće koje nameravate potrošiti, i stavite ga pod hladnu vodu da biste uklonili suvišne mekinje i so. Iste mekinje možete koristiti nekoliko godina. Samo dodajte povrće i još malo mekinja i soli.

MAHUNARKE I PROIZVODI OD MAHUNARKI

AZUKI PASULJ

1 šolja azuki pasulja
2 1/2 šolje izvorske vode na šolju pasulja
1/4 čajne kašičice morske soli na šolju pasulja

Operite azuki i stavite ga u ekspres-lonac. Dodajte vodu, stavite poklopac i ostavite da se pritisak digne. Smanjite plamen na srednju visinu i kuvajte 45 minuta. Skinite lonac sa štednjaka i stavite ga pod mlaz hladne vode, da bi pritisak brzo pao. Otvorite, dodajte so, kuvajte bez poklopca sve dok sva tečnost ne ispari.

Napomena: Većina drugih vrsta mahunarki može na isti način da se kuva pod pritiskom. Leblebiju i žutu soju treba najpre potopiti. Crnu soju ne treba stavljati u ekspser-lonac zbog toga što bi lako začepila ventil.

Drugi način pripremanja: Mahunarke mogu takođe da se kuvaju u loncu, pri čemu se dodaje 3 1/2 do 4 šolje vode na svaku šolju zrna i kuva oko 1 sat i 45 minuta. Kada je jelo 80 odsto skuvano, dodajte so i kuvajte još 15 do 20 minuta, dok tečnost ne ispari. Da biste skratili vreme kuvanja, dobili poseban ukus i učinili ovo jelo lakšim za varenje, stavite pred početak kuvanja ispod azukija komad kombu alge od 8 cm. Zajedno s azukijem možete kuvati i malu količinu povrća, kao što su seckane tikve, luk i šargarepa.

SOČIVO

1 šolja sočiva
2 1/2 šolje izvorske vode
1/4 čajne kašičice morske soli

Operite sočivo i stavite u lonac. Dodajte vodu, stavite poklopac i kuvajte dok ne provri. Smanjite plamen do srednjoniske visine. Posle 30 minuti dodajte so i kuvajte još 15 do 20 minuta. Skinite poklopac i ostavite da se voda ukuva.

Napomena: Iseckan luk i celer se dobro slažu sa sočivom i mogu zajedno da se kuvaju.

LEBLEBIJA

1 šolja leblebije
3 šolje izvorske vode
1/2 čajne kašičice morske soli

Operite leblebiju i potopite preko noći. Stavite je zajedno sa vodom u ekspres-lonac. Dodajte još vode, ako je potrebno. Kad se pritisak digne, smanjite plamen na srednjenisku visinu i kuvajte 1 do 1 1/2 sat. Skinite sa štednjaka i ostavite da pritisak padne. Skinite poklopac, dodajte soli i vratite na štednjak. Kuvajte bez poklopca još 45 do 60 minuta.

Drugi način pripremanja: Tokom drugog sata kuvanja, leblebiji možete dodati iseckan luk i šargarepu.

ŠARENI „LONAC" OD SOJE

2 šolje žute soje
2 komada kombu alge od 8 cm
1 šiitake pečurka
5 velikih komada sušenog lotosovog korena
6 kockica sušenog tofua
1 isečena šargarepa
1 isečeni čičak
1 isečena stabljika celera
voda u kojoj je soja bila natopljena
1 1/2 supena kašika tamari sosa od soje
1 čajna kašičica kuzua

Natopite soju preko noći u hladnu vodu; količina treba da bude 2 1/2 šolje vode na šolju soje. Sutradan, stavite soju i vodu u kojoj je bila potopljena u ekspres-lonac i ostavite da poraste pritisak. Natopite kombu, šiitake, lotosov koren i sušeni tofu 10 minuta. Kada soja bude 70 do 80 odsto skuvana (posle približno 15 minuta), smanjite pritisak, otvorite ekspres-lonac i stavljajte u slojevima kombu, šiitake, lotosov koren i, po vrhu, sušeni tofu. Ponovo zatvorite lonac, da bi se jelo u njemu kuvalo pod pritiskom još 10 minuta. Smanjite pritisak, otvorite lonac, skinite ljusku sa soje, izvadite povrće i stavite na posebne tanjire. U međuvremenu, isecite šargarepu, čičak, celer i sušeni dajkon. Isecite kuvani kombu i stavita na dno velikog tiganja u malo vode. Preko kombua stavite meko povrće, kao što su celer, šiitake, dajkon i tofu; onda korenasto povrće, među koje šargarepu, čičak, lotosov koren i, najzad, soju i vodu koja je preostala u ekspres-loncu. Dodajte 1 1/2 supene kašike tamari sosa od soje, stavite poklopac, kuvajte 30 minuta. Dodajte 1 čajnu kašičicu kuzua, da bi tečnost postala kao krem, i malo struganog đumbira, radi ukusa. Tako pripremljena, soja bi trebalo da bude vrlo meka i slatka.

Napomena: Ovo jelo je veoma hranljivo i veoma preporučljivo za obolele od raka. Međutim, oni koji boluju od nekog više jin raka ne bi trebalo da za ovo jelo upotrebljavaju više od jedne šiitake pečurke. Oni koji boluju od nekog jang raka i zdrave osobe mogu da jedu „lonac" u kome ima 5 do 6 šiitake pečurki.

Drugi način pripremanja: Zavisno od toga kojim povrćem raspolažete, neke vrste možete izostaviti ili, pak, dodati. Isto tako, dodavanje seitana čini ovo jelo naročito ukusnim.

CRNA SOJA

2 šolje crne soje
1 čajna kašičica morske soli
izvorska voda
tamari sos od soje

Brzo operite soju i natopite je preko noći u hladnoj vodi, pri čemu dodajete 1/4 do 1/2 čajne kašičice morske soli na šolju soje. So će sprečiti da se ljuska skine. Ujutro, stavite soju i vodu u kojoj je bila natopljena u lonac. Prema potrebi dodajte još vode da bi prekrila soju. Kuvajte dok ne provri, smanjite temperaturu i ostavite da se krčka bez poklopca. Kada na površinu ispliva crna pena, skinite ovu i bacite. Skidajte i dalje penu dok voda ne ostane bistra. Pokrijte soju i kuvajte 2 1/2 do 3 sata. Prema potrebi, dodajte vode da prekrije soju. Pred kraj kuvanja, skinite poklopac i dodajte malo tamari sosa od soje, da bi soja dobila sjajnu crnu boju. Ostavite lonac na štednjaku dok se suvišna tečnost ne ukuva. Protresite lonac, da bi se zrna soje pomešala sa preostalom tečnošću, i poslužite.

Napomena: Ovo jelo je naročito blagotvorno za polne organe i za otklanjanje suviše jang stanja, uzrokovanog suvišnim mesom i ribom. Izbegavajte kuvanje crne soje u ekspres-loncu, jer bi mogla začepiti ventil.

MISO

Miso (pasta od fermentisane soje) je veoma preporučljiv za svakodnevnu upotrebu. Osobe obolele od raka kao i druge osobe koje su bolesne, oslabljene ili zamorene trebalo bi da koriste ječmeni miso koji je odstajao 3 godine. Hačo miso (100% od soje) i miso od mrkog pirinča mogu da se koriste povremeno. Izbegavajte miso koji je odstajao manje od 1 1/2 godine. Ako miso kupujete u prodavnici, izaberite onaj koji ima sve prirodne sastojke, po mogućstvu od organski gajenih namirnica. Miso koji se prodaje nezapakovan obično je bolji od onog u zatvorenim omotima od plastike, koji je podvrgnut pasterizaciji, pa je time smanjeno blagotvorno delovanje enzima i bakterija, elemenata koji potpomažu varenje. Instant miso se ne preporučuje za svakodnevnu upotrebu ukoliko uobičajeni miso može da se nabavi. Instant miso odgovara samo kao namirnica koja se nosi na put i, ako okolnosti dopuštaju, trebalo bi nekoliko minuta da se kuva u vodi, a ne da se samo popari kao kesica sa čajem. Miso možete pripremati kod kuće pomoću žitarice nazvane kodži; ova sadrži jednu posebnu bakteriju, koja omogućava fermentisanje soje. Kodži se može naći u nekim prodavnicama prirodne hrane, a može i da se pripremi kod kuće pomoću kvasca koji isporučuje American Type Culture Collection, 12301 Park Lawn Drive, Rockville, Maryland 20852. (Zatražite kodži kulturu, aspergilus oryzae, Ahlburg Cohn, Code № 14805.) Miso se prvenstveno

koristi za pripremanje miso supe (vidite odeljak o supama). Međutim, on takođe može da se upotrebljava za pripremanje povrća, kao začin, umesto soli, i u namazima, sosovima, prelivima, turšiji, za pripremanje specijaliteta i dodataka jelima. Za potpune recepte za upotrebu misoa vidite: *How to Cook with Miso (Kako kuvati sa misom)*, od Evelin Kuši (Aveline Kushi), Japan Publications, 1978.

DOMAĆI TOFU

3 šolje organski gajene žute soje
4 1/2 čajne kašičice prirodnog nigarija
6 litara izvorske vode

Natopite soju preko noći, procedite i sameljite pomoću električnog miksera. Stavite samlevenu soju u lonac sa 6 litara vode i ostavite da provri. Smanjite plamen da bude nizak i pustite da se krčka 5 minuta, stalno mešajući da soja ne bi zagorela. Prskajte soju hladnom vodom, pa neće stvarati mehure dok ključa. Još jednom polako kuvajte i prskajte hladnom vodom. Ponovite to i treći put. Stavite komad pamučne tkanine ili nekoliko slojeva gaze u cediljku i procеđenu tečnost sipajte u činiju. To je sojino mleko. Sastavite vrhove četvrtaste tkanine da dobijete kesu, ili stavite tkaninu u cediljku i istisnite preostalu tečnost. Pulpa koja ostane u kesi naziva se okara i može se sačuvati za druge recepte. U suribaćiju ili pomoću miksera isitnite nigari, specijalnu so dobijenu iz morske vode, koja se može nabaviti u mnogim prodavnicama prirodne hrane. Poprskajte nigari u prahu preko sojinog mleka u jednoj činiji. Pomoću drvene kašike pažljivo napravite u ovoj mešavini dve duboke brazde u vidu velikog slova X i ostavite to 10 do 15 minuta. Za to vreme masa će početi da se zgrušava. Sada vam je potrebna kutija za tofu od drveta ili nerđajućeg čelika (može se dobiti u mnogim prodavnicama prirodne hrane), ili bambusova posuda za kuvanje na pari. Obložite kutiju ili posudu za kuvanje na pari gazom i polako kašikom stavljajte u nju sojino mleko. Prekrijte otvor slojem tanke tkanine i stavite poklopac na kutiju ili posudu za kuvanje na pari tako da naleže na tkaninu i na tofu koji se zgrušava. Pritisnite poklopac malim kamenom ili tegom i ostavite ga otprilike jedan sat, ili dok se ne formira pogača od tofua. Zatim pažljivo stavite tofu u činiju sa hladnom vodom, gde treba da stoji 30 minuta, da bi postao čvrst. Držite tofu u vodi pokriven sve do upotrebe. U frižideru, tofu će ostati svež nekoilko dana. Ipak, dobro je svakodnevno menjati vodu.

Napomena: Želudac malo teže vari sirovi tofu, pa je stoga bolje da se jede kuvan. Kada tofu kupujete u prodavnici, birajte takav koji je proizveden od organski gajene soje i prirodnog nigarija. Izbegavajte, kad god možete, rafinisane supstance koje tofu čine čvrstim, a koje se katkad koriste umesto nigarija za komercijalnu proizvodnju tofua. Oboleli od raka koji se nalaze na ishrani s ograničenim sadržajem ulja treba da izbegavaju majonez i sos od tofua i druge tofu-proizvode koji sadrže ulje, sirće ili začine.

Drugi način pripremanja: Tofu je vrlo prilagodljiv, preuzima ukus namirnica sa kojima se kombinuje i može da ima različitu konzistenciju, zavisno od načina na koji se kuva. Može da se seče na režnjeve, na kockice, sasvim sitno, da se gnječi ili pasira, može takođe da se ukuvava u supe, pirjani sa povrćem ili žitaricama, ili da se peče u šerpi. Osim toga, tofu se može koristiti za pripremanje sosova, preliva i deserta. Okara ili pulpa može se dodavati supama ili kuvati sa povrćem.

TEMPEH (SOJINO MESO)

Tempeh je tradicionalni fermentisani proizvod od soje, koji potiče iz Indonezjie. Tokom poslednje decenije postaje sve popularniji na Dalekom istoku i na Zapadu, pa stoga danas može da se kupi u mnogim prodavnicama prirodne hrane. Tempeh je rskav, odličnog ukusa i hranljiv, a može da se kuva na pari, bari u vodi, peče ili pirjani. Jede se sa raznovrsnim žitaricama, povrćem i rezancima i može da se stavlja u supe, u salate i na sendviče. Tempeh uvek treba jesti samo kuvan (odnosno pirjan ili pečen). Može se pripremati i kod kuće. Za to je potrebna posebna kultura koju isporučuje firma The Farm, 156 Drakes Lane, Summertown, Tennessee 38483. Za recepte i dalje informacije o pripremanju tempeha vidite *The Book of Tempeh,* od Vilijema Šartlefa i Akiko Aojagi (William Shurtleff & Akiko Aoyagi), Harper & Row, 1980.

SARMA OD KUPUSA SA TEMPEHOM

nekoliko spoljnih litsova kupusa
230 gr tempeha
2 trake kombu alge
2 glavice luka

Potopite kombu u vodu, 1 sat ili duže. Kupus kuvajte na pari dok ne omekša. Isecite tempeh na kvadrate od 5 cm i kuvajte na pari ili u vodi. Skuvani tempeh stavite na kupusove listove i uvijte. Tanko iseckajte natopljeni kombu i luk. Na dno lonca stavite u slojevima kombu i luk. Dodajte vodu i sarme. Po želji, možete dodati i soli. Kuvajte dok potpuno ne omekša.

Napomena: Kada deci dajete ovo i druga jela sa tempehom, izbegavajte prilikom pripremanja so ili tamari sos od soje. Tempeh daje veoma mnogo energije, i so bi mogla delovati na decu da postanu hiperaktivna.

NATO

Nato je proizvod od fermentisane soje koji pomaže varenje i jača creva. Liči na pečena zrna, povezana dugim klizavim trakama i ima specifičan miris. Nato se može kupiti u prodavnicama makrobiotičkih specijaliteta, a može se pripremati i kod kuće (vidite recept u knjizi *Introducing Macrobiotici Cooking (Makrobiotički kuvar za početnike),* od Vendi Esko (Wendy Esko), Japan Publications, 1978. Nato se obično jede sa malo tamari sosa od soje, pomešan sa pirinčem, ili se stavlja preko rezanaca od heljde.

HIDŽIKI I ARAME

2 šolje u vodi natopljenih algi hidžiki ili arame
1 glavica luka srednje veličine, isečena
1 šargarepa, isečena na štapiće
izvorska voda
3—4 supene kašike tamari sosa od soje

Hidžiki alge brzo isperite pod hladnom vodom. Stavite ih u činiju, natopite u vodu, koja treba da ih prekrije, i ostavite da tako stoje 5 do 10 minuta. Ocedite vodu i sačuvajte je. Alge isecite na komade od 2,5 do 5 cm. Stavite ih povrh ostalog povrća u loncu. Dodajte dovoljno vode u kojoj su alge bile natopljene, tako da budu prekrivene vodom. Kuvajte dok voda ne provri, stavite poklopac i smanjite plamen, tako da bude nizak. Dodajte jednu supenu kašiku tamari sosa od soje. Kuvajte na tihoj vatri 45 do 60 minuta. Začinite preostalim tamari sosom, po ukusu, i ostavite da se krčka još 20 minuta, sve dok tečnost ne ispari. Pomešajte povrće tek na kraju i poslužite.

Napomena: Hidžiki je po konzistenciji deblja i grublja vrsta alge nego arame. Međutim, arame su blaže, mekše, manje imaju ukus mora, treba im manje vremena da se skuvaju, pa im stoga obično daju prednost oni koji se tek odskora hrane makrobiotički.

Drugi način pripremanja: I hidžiki i arame alge mogu se kuvati sa lotosovim korenom, dajkonom i drugim povrćem; u kombinaciji sa žitaricama ili tofuom; mogu se dodati salati; mogu takođe da se stave u koricu od pite i tako peku. Oni koji mogu koristiti ulje, mogu da dobiju jako i bogato jelo ako pri početku kuvanja dodaju malo ulja.

VAKAME

2 šolje natopljenih vakame algi
1 isečena glavica luka srednje veličine
voda za natapanje
2 čajne kašičice tamari sosa od soje

Isperite vakame brzo u hladnoj vodi i ostavite natopljene 3 do 5 minuta. Isecite na komade od 2,5 cm. Stavite u lonac luk, a iznad njega vakame. Dodajte vodu u kojoj su alge bile natopljene tako da prekrije alge i luk. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da se krčka 30 minuta ili dok vakame ne omekšaju. Dodajte, prema ukusu, tamari sos od soje i ostavite na tihoj vatri još 10 do 15 minuta.

Napomena: Vakame su glavna vrsta algi koja se dodaje miso supi. One su takođe ukusan prilog jelu, a mogu da se koriste i umesto kombua u većini recepata u kojima se traži kombu.

KOMBU

1 traka kombu alge duga 30 cm
1 glavica luka isečena na četiri četvrtine
1 šargarepa isečena na trouglove
1 supena kašika tamari sosa od soje
izvorska voda

Natopite kombu, ostavite tako 3 do 5 minuta, isecite na dve polovine, a ove isecite dijagonalno u komade od 2,5 cm. Stavite u lonac i dodajte povrće i dovoljno vode u kojoj je alga bila natopljena da upola prekrije povrće. Dodajte jednu supenu kašiku tamari sosa od soje. Kuvajte dok ne provri. Smanjite plamen tako da bude nizak i ostavite da se krčka 30 minuta. Dodajte, po želji, još tamari sosa od soje i kuvajte još 5 do 10 minuta.

Napomena: Kombu alga je veoma ukusna kao prilog jelu, a može se upotrebiti i za supe. Ako komad kombu alge od 8 cm stavite ispod mahunarki, ubrzaćete kuvanje, poboljšati ukus i učiniti mahunarke lakše svarljivim. Za jela koja se kuvaju sa kombu algama obično se ne koristi ulje.

NORI

Nori alge se mogu naći u prodavnicama u vidu tankih listova, a često se koriste za pripremanje kuglica od pirinča (vidite recept među receptima za žitarice). Koriste se i za pripremanje sušija i veoma su ukusne za garniranje supa, rezanaca i salata. Upotrebljavaju se tako što se list nori alge blago isprži, pri čemu se sjajna strana okrene naviše, na 25 do 30 cm iznad plamena i okreće 3 do 5 sekundi, sve dok se boja nori alge ne promeni iz crne u zelenu.

DULSE

Dulse alga može da se jede suva, kao meze, ili pržena i istucana u prah u suribačiju, pa se tako dobija dodatak jelima. Dulse se takođe može upotrebiti da bi se začinila neka supa pred sam završetak kuvanja, za salate i glavna jela.

AGAR-AGAR

Ova beličasta alga stvara želatin prilikom kuvanja, a koristi se za pripremanje biljnih aspika i izvanrednih voćnih deserta. Vidite recept za kanten među receptima za deserte.

SOSOVI, PRELIVI I NAMAZI

KUZU SOS

1 1/2 šolja supe od povrća ili vode
1 supena kašika kuzua

Rastvorite kuzu (nalik na beli skrob, takođe poznat kao kudzu) u maloj količini hladne vode i stavite u lonac u kome se nalazi supa ili voda.

Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da se krčka 10 do 15 minuta. Stalno mešajte. Dodajte tamari sos od soje, prema ukusu. Stavite preko povrća, tofua, rezanaca, žitarica ili mahunarki.

Drugi način pripremanja: Umesto kuzua, možete upotrebiti i prah od strelastog korena. Izbegavajte takve dodatke za zgušnjavanje jela kao što je kukuruzni skrob.

BEŠAMEL SOS

1/2 šolje brašna za kolače od integralne pšenice ili mrkog pirinča
3 šolje izvorske vode, ili supe od kombu alge, ili supe od povrća
1 isečena glavica luka srednje veličine
1 čajna kašičica susamovog ulja
1 supena kašika tamari sosa od soje

Pirjanite luk u tiganju lako podmazanom uljem dok ne postane providan. Mešajući dodajte brašno i pirjanite 2 do 3 minuta, dok svako parče luka ne bude obloženo. Postepeno dodajte vodu ili supu i stalno mešajte, da se sos ne bi zgrudvao. Mešajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da se krčka još 2 do 3 minuta. Dodajte tamari sos od soje, prema ukusu, i kuvajte još 10 do 12 minuta, dok sos ne postane gust i mrke boje. Služite sa prosom, heljdom ili seitanom.

Napomena: Ovaj ukusni sos može da stvori sluz u organizmu, pa stoga treba da ga uzimaju povremeno samo oni koji su zdravi. Oboleli od raka treba potpuno da izbegavaju bešamel sos.

UMEBOŠI PRELIV

2 umeboši šljive
1/2 čajne košičice susamovog ulja
1/2 šolje izvorske vode
1/4 do 1/2 čajne kašičice struganog luka

Od umeboši šljive i luka napravite pire u suribačiju. Dodajte malo zagrejano ulje i pomešajte. Dodajte vodu i mešajte, da bi konzistencija bila glatka. Za obolele od raka ovaj preliv može da se priprema bez ulja, a sa malo više vode.

Drugi način pripremanja: Umesto umeboši šljiva, može se upotrebiti umeboši pasta. Isto tako, umesto običnog luka, možete upotrebiti sitni luk i ljutiku i koristiti ovaj preliv za krekere.

TOFU PRELIV

230 gr tofua
1/2 čajne kašičice pirea od umeboši šljive
1/4 glavice struganog ili iseckanog luka
2 čajne kašičice izvorske vode
iseckana ljutika ili peršun

U suribačiju napravite pire od umeboši šljive, luka i vode. Dodajte tofu i gnječite dok ne dobijete krem. Po želji, dodajte vodu, da bi krem bio mekši. Garnirajte ljutikom ili peršunom. Servirajte sa salatom.

TAHAN PRELIV

2 umeboši šljive
2 supene kašike tahana
1/2 male glavice struganog ili iseckanog luka
1/2 do 3/4 šolje izvorske vode

Napomena: Tahan je veoma bogat uljem i obično se ne preporučuje obolelima od raka.

NAMAZ OD MISAO I TAHANA

6 supenih kašika tahana
1 supena kašika ječmenog ili pirinčanog misoa

Pržite tahan u suvom tiganju na srednjeniskom plamenu dok ne bude zlatnomrke boje. Stalno mešajte, da ne bi zagoreo. U suribačiju, mešajte tahan sa misom. Dodajte iseckanu ljutiku, za promenu. Odličan namaz za hleb ili krekere.

Napomena: Ovaj namaz je veoma bogat uljem i stoga većina obolelih od raka treba da ga izbegava.

DODACI JELIMA

TAMARI SOS OD SOJE

Tamari sos od soje je naziv koji je Džordž Ohsava dao tradicionalnom prirodnom sosu od soje da bi se razlikovao od komercijalno proizvedenog, hemijski tretiranog sosa od soje, koji možete naći u mnogim istočnjačkim restoranima i samoposlugama. Tamari sos od soje se naziva i prirodni šoju. U prodavnicama prirodne hrane može danas da se dobije i sos od soje bez pšenice, koji je poznat kao „pravi tamari". On je jačeg ukusa. Međutim, tamari sos od soje se preporučuje za redovnu upotrebu i treba da se koristi prvenstveno prilikom kuvanja, a ne da se dodaje već gotovom pirinču ili povrću.

GOMAŠIO (SUSAMOVA SO)

Ispržite u suvom tiganju 1 deo morske soli. Operite i ispržite u suvom tiganju 10 do 14 delova susamovih semenki. Dodajte semenke morskoj soli i drobite u suribačiju sve dok otprilike dve trećine semenki ne

bude izmrvljeno. Upotrebite za stolom da začinite žitarice, rezance, povrće, salate ili supu.

Napomena: Za osobe obolele od nekog više jin oblika raka, gomašio treba pripremati od 10 do 12 delova susamovih semenki na 1 deo soli. Za obolele od više jang oblika raka, uzmite 14 do 16 delova susamovih semenki na 1 deo soli. Za obolele od raka koji je uzrokovan kombinacijom jin i jang uzroka, pripremite gomašio od 12 delova semenki na 1 deo soli. Uzmite otprilike 1 čajnu kašičicu dnevno.

PRŽENE ALGE U PRAHU

Odaberite vakame, kombu, dulse ili kelp alge. Pržite alge u pećnici dok ne budu gotovo ugljenisane (približno 10 do 15 minuta na 180°C) i izmrvite ih u suribačiju.

Napomena: Oboleli od nekog više jin oblika raka mogu ovaj prah uzimati češće u većim količinama (do 1 čajne kašičice dnevno). Oboleli od nekog više jang oblika raka trebalo bi da uzimaju nešto manju količinu (oko 1/2 čajne kašičice dnevno). Za obolele od raka uzrokovanog kombinacijom jin i jang uzroka, preporučuje se srednja količina.

UMEBOŠI ŠLJIVE

Umeboši su specijalne šljive (uvezene iz Japana, a sada se gaje i u SAD), koje se suše i stavljaju u turšiju sa morskom solju, gde treba da stoje jednu do tri godine. U prodaji ćete ih obično naći sa šiso („biftek") listovima, koji doprinose njihovoj crvenoj boji. Umeboši šljive možete jesti same ili sa žitaricama i povrćem. Možete takođe od njih da napravite pire, da biste dobili kiseli i opor preliv, sos ili čaj. Umeboši sadrži harmoničnu ravnotežu više jin faktora, kao što je prirodna kiselost šljive, i više jang faktora, stvorenih delovanjem soli, pritiska i sazrevanja, koji su upotrebljeni u njihovom pripremanju. Umeboši šljive su odlične za jačanje creva, i njih mogu redovno da jedu osobe sa svim oblicima raka. Neke prodavnice prirodnih namirnica prodaju i umeboši pastu, napravljenu od šljiva bez koštica. Pasta nije toliko jaka i uravnotežena, pa se stoga savetuje obolelima od raka da upotrebljavaju cele šljive.

TEKA (DODATAK JELIMA OD KORENASTOG POVRĆA)

1/4 šolje susamovog ulja
1/3 šolje fino iseckanog čička
1/3 šolje fino iseckane šargarepe
1/3 šolje fino iseckanog lotosovog korena
1/2 čajne kašičice struganog đumbira
2/3 šolje hačo misoa

Pripremite povrće i iseckajte ga što sitnije. U tiganju zagrejte ulje i pirjanite povrće. Dodajte miso. Smanjite plamen da bude nizak i kuvajte

3 do 4 sata. Često promešajte sve dok tečnost ne ispari, tako da ostane suva, crna mešavina.

Napomena: Teka je veoma okrepljujuća za krv, ali je treba koristiti štedljivo zbog snažnog skupljajućeg delovanja. Oboleli od više jin raka mogu teku da uzimaju svakodnevno (oko 1/2 čajne kašičice). Oni koji boluju od više jang raka ili takvog oblika koji je uzrokovan kombinacijom jin i jang uzroka mogu da uzimaju samo ponekad malu količinu teke.

TAMARI-NORI DODATAK JELIMA

Stavite sušene nori alge ili nekoliko listova svežih u 1/2 do 1 šolje izvorske vode i sipajte u lonac da se krčkaju sve dok se najveći deo vode ne ukuva, a u loncu stvori gusta pasta. Dodajte tamari sos od soje nekoliko minuta pre završetka kuvanja, da biste dobili ukus između blagog i umerenog.

Napomena: Ovaj specijalni dodatak jelima pomaže organizmu da povrati sposobnost izbacivanja toksina. Mogu ga jesti osobe sa svim oblicima raka. One koje boluju od nekog više jang oblika raka treba da uzimaju nešto manju količinu (približno 1/2 čajne kašičice dnevno). One koje boluju od nekog više jin oblika raka treba da uzimaju do 1 čajne kašičice dnevno. Ukoliko je rak izazvan jin i jang faktorima, odgovaraće srednja količina tamari-norija.

ŠIO-KOMBU DODATAK

1 šolja iseckane kombu alge
1/2 šolje izvorske vode
1/2 šolje tamari sosa od soje

Natopite kombu dok ne omekša i isecite ga na kvadrate stranice 2,5 cm. Isečenoj algi u loncu dodajte vodu i tamari sos od soje. Kuvajte dok ne provri, a onda smanjite plamen i ostavite da se krčka dok tečnost ne ispari. Ostavite da se ohladi, stavite u pokriveni bokal i čuvajte nekoliko dana.

Napomena: Šio-kombu je veoma bogat mineralima i pomaže u izbacivanju toksina. Oboleli od raka mogu da jedu nekoliko komada šio-kombua dnevno. Ako je suviše slan, smanjite količinu tamarija.

KISELI KUPUS

Povremeno može se koristiti mala količina kiselog kupusa, pripremljenog od organski gajenog kupusa i morske soli, kao dodatak jelima.

SIRĆE

Sirće od mrkog pirinča, sirće od slatkog mrkog pirinča i sirće od umebošija mogu se umereno koristiti. Izbegavajte vinsko i jabukovo sirće.

ĐUMBIR

Povremeno možete koristiti sveži strugani đumbirov koren, i to malu količinu, za garniranje i dodavnje ukusa jelima od povrća, supama, povrću u turšiji, a naročito jelima od ribe, rakova i školjki.

REN

Samo zdrave osobe mogu povremeno uzimati ren, naročito uz ribu, rakove i školjke.

DESERTI I MEZE

KUVANE JABUKE

Operite jabuke i oljuštite, ukoliko nisu organski gajene. Isecite ih na kriške i stavite u lonac sa malom količinom vode, da ne bi zagorele (1/4 do 1/2 šolje vode). Dodajte navrh noža morske soli i ostavite da se krčka 10 minuta, ili dok jabuke ne omekšaju.

Napomena: Osobe obolele od nekog jin oblika raka trebalo bi da u potpunosti izbegavaju deserte. One koje boluju od nekog jang oblika raka mogu ponekad, ako požele, da pojedu malu količinu kuvanog voća.

Drugi način pripremanja: Ispasirajte jabuke u Folijevom mlinu da dobijete sos od jabuka. I drugo voće može se kuvati na taj način.

PRŽENE SEMENKE

Pržite susamove, suncokretove, bundevine i tikvine semenke u suvom tiganju. Nekoliko šolja ovih semenki stavite u tiganj da se prže na srednjeniskoj vatri i blago ih mešajte drvenom varjačom za prženje ili drvenom kašikom 10 do 15 minuta. Po završetku prženja semenke će dobiti tamniju boju, biće rskave i imaće prijatan ukus i aromu. Semenke mogu blago da se začine tamari sosom od soje, i to tokom prženja.

Napomena: Oboleli od raka mogu ponekad da uzimaju malu količinu prženih semenki.

KANTEN (ŽELATIN)

3 isečene jabuke
2 šolje izvorske vode
2 šolje jabučnog soka
navrh noža morske soli
agar-agar u pahuljicama

Operite i isecite jabuke i stavite ih u lonac sa tečnošću. Dodajte pahuljice agar-agara u količini koja je označena u uputstvu na omotu (od nekoliko čajnih kašičica do više supenih kašika). Dobro promešajte i kuvajte dok ne provri. Smanjite plamen tako da bude nizak i ostavite lonac na tihoj vatri još 2 do 3 minuta. Prespite njegovu sadržinu u plitku činiju ili kalup i stavite u frižider da se stvrdne.

Napomena: Ovaj veoma ukusni prirodni želatin ne preporučuje se nekim pacijentima obolelim od raka zbog velikog sadržaja voća i voćnog soka.

Drugi način pripremanja: Kanten može da se priprema i od drugih vrsta voća iz umerenog klimatskog pojasa, kao što su jagode, borovnice, breskve i dinje. Voću možete dodati jezgraste plodove i grožđice. Na isti način možete napraviti aspik od povrća, s tim što ćete voćni sok zameniti supom od povrća i upotrebiti komade povrća umesto voća. Azuki pasulj i grožđice su odlična kombinacija.

AMASAKE (SLATKI PIRINČANI NAPITAK)

4 šolje slatkog mrkog pirinča
1/2 šolje kodžija
8 šolja izvorske vode

Operite pirinač, iscedite i ostavite ga natopljenog preko noći u 8 šolja vode. Stavite pirinač u ekspres-lonac i kuvajte pod pritiskom. Kad provri, smanjite pritisak i kuvajte još 45 minuta. Ugasite štednjak i ostavite pirinač u ekspres-loncu još 45 minuta. Kada se dovoljno ohladi, rukom pomešajte kodži sa pirinčem i ostavite da fermentira 4 do 8 sati. Tokom fermentacije stavite mešavinu u staklenu činiju, prekrijte vlažnom tkaninom ili peškirom i stavite blizu peći, radijatora ili nekog drugog toplog mesta. Za vreme fermentisanja ovog napitka, povremeno ga promešajte, da bi se kodži istopio. Po završetku fermentacije prespite tečnost u lonac i kuvajte dok ne provri. Kada se pojave mehuri, isključite plamen. Ostavite da se ohladi. Ohlađenu tečnost prespite u staklenu činiju ili bokal i stavite u frižider.

Napomena: Amasake može da se služi kao topao ili hladan hranljivi napitak, a može se koristiti i kao prirodni zaslađivač za pripremanje kolačića, kolača, pita i drugih deserta. Ako želite da ga služite kao napitak, najpre izmešajte pirinač i kodži i stavite u šerpu sa navrh noža morske soli i izvorske vode u količini koja je potrebna da biste dobili željenu konzistenciju. Kuvajte dok ne provri i služite toplo, ili ostavite da se ohladi.

Napomena: Oboleli od raka mogu ponekad uzimati amasake kao napitak, naročito da bi zadovoljili želju za slatkim ukusom.

PIRINČANI PUDING

3 1/2 šolje kuvanog mrkog pirinča
1 1/2 šolja jabučnog soka
1/4 čajne kašičice morske soli
1/3 do 1/2 šolje izvorske vode
1/4 čajne kašičice cimeta
1/2 šolje badema
3/4 šolje izvorske vode
3 do 4 supene kašike tahana

Kuvajte bademe i tahan u 3/4 šolje vode i pomoću miksera napravite pire. Stavite ovu mešavinu i ostale sastojke u ekspres-lonac i kuvajte

45 minuta. Kada pritisak padne, izvadite mešavinu i stavite je u tepsiju ili šerpu i pecite u pećnici na temperaturi od 180°C 45 do 60 minuta.

Napomena: Ovo je ukusan desert za zdrave osobe, ali za obolele od raka je najbolje da ga izbegavaju.

NAPICI

BANČA ILI KUKIČA ČAJ

Propržite grančice banče u suvom tiganju 2 do 3 minuta. Stalno mešajte i tresite tiganj, da grančice ne bi zagorele. Stavite ih u hermetički zatvoren bokal. Da biste pripremili čaj, dodajte 2 supene kašike prženih grančica na 1 1/2 litar izvorske vode i kuvajte dok ne provri. Smanjite plamen i ostavite da se krčka nekoliko minuta. Stavite bambusovu cediljku za čaj u šolju i sipajte čaj. Grančice iz cediljke možete vratiti u čajnik.

Napomena: Ovaj čaj je glavni napitak u makrobiotičkoj kuhinji. Može da se pije na kraju svakog obroka i između obroka. Međutim, svako treba da vodi računa o količini tečnosti koju unosi u sebe i da pije samo kad je žedan.

ČAJ OD MRKOG PIRINČA

Pržite nekuvani mrki pirinač u suvom tiganju na srednjoj vatri 10 minuta, ili dok se ne oseti mirisna aroma. Povremeno promešajte i protresite tiganj, da pirinač ne bi zagoreo. Dodajte 2 do 3 supene kašike prženog pirinča na 1 1/2 litar izvorske vode. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da se krčka 10 do 15 minuta.

Drugi način pripremanja: Na isti način mogu se praviti čajevi i od drugih integralnih žitarica.

ČAJ OD PRŽENOG JEČMA

Pripremite na isti način kao i čaj od prženog pirinča. Ovaj čaj je naročito dobar za odstranjivanje životinjskih masnoća iz tela. Čaj od prženog ječma je veoma prijatan letnji napitak, a može da pomogne i u snižavanju povišene temperature.

KAFA OD ŽITARICA

Posebno ispržite: 3 šolje nekuvanog mrkog pirinča, 2 1/2 šolje pšenice, 1 1/2 šolju azuki pasulja, 2 šolje leblebije i 1 šolju korena od cigure. Pržite ove sastojke dok ne postanu tamnomrki, a onda ih izmešajte zajedno i u mlinu za žitarice sameljite u fini prah. Ova mešavina je poznata pod imenom jano. Da biste dobili naiptak sličan kafi, upotrebite jednu

supenu kašiku na šolju vode. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite na tihoj vatri još 5 do 10 minuta.

Napomena: Kafa od žitarica može se kupiti i u prodavnicama prirodne hrane. Izbegavajte one vrste koje sadrže urme, smokve, melasu ili med. Ostale možete piti ponekad, za promenu, umesto banča čaja uz jelo.

MU ČAJ

Mu je medicinski čaj koji se priprema od raznih trava, uključujući ginseng. Mu br. 9 je odličan za jačanje ženskih polnih organa i otklanjanje poremećaja želuca, a mogu i muškarci da ga piju u medicinske svrhe. Prodaje se pakovan u većini prodavnica prirodne hrane. Pomešajte paketić mu čaja sa 1 litrom vode i kuvajte na tihoj vatri 10 minuta. Osim za medicinske svrhe, makrobiotika ne preporučuje ginseng, koji je krajnje jang, kao ni aromatične trave, koje su krajnje jin, za redovno korišćenje.

30.
Jelovnici

Sledeći jelovnik za nedelju dana je primer obroka koji se mogu pripremati za relativno zdravog pojedinca ili porodicu. Za ovaj uzorak uzeto je godišnje doba kraja leta i rane jeseni, a za neko drugo godišnje doba trebalo bi izvršiti sezonsko prilagođavanje.

	Doručak	Ručak	Večera
Nedelja	Miso supa sa povrćem Meki mrki pirinač sa kombuom i šiitake pečurkama Banča čaj	Udon i bistra supa Briselske prokule na pari Baštenska salata Banča čaj	Mrki pirinač Bistra supa od tamarija „Lonac" od šarene soje Zeleni deo slačice na pari Hidžiki sa lukom Kuvane breskve Banča čaj
Ponedeljak	Bistra supa od tamarija Meki ječam sa šiitake pečurkama Banča čaj	Seitan sa bešamel sosom Kuvani grašak i pečurke Kafa od žitarica	Mrki i slatki pirinač Azuki pasulj sa kombuom i zimskom tikvom Kukuruzna supa Arame sa šargarepom, čičkom i lukom Banča čaj
Utorak	Miso supa sa prosom Griz od integralnog ovsa Banča čaj	Kukuruz u klipu sa umeboši pastom Presovana salata Arame Banča čaj	Mrki pirinač Čorba od sočiva Kuvani kelj, prokule i šargarepa Lubenica Banča čaj
Sreda	Meki mrki pirinač sa zimskom tikvom Hleb or pirinčanog kajua Banča čaj	Prženi pirinač sa ljutikom i kineskim kupusom Crni pasulj sa kombuom Banča čaj	Lazanja od integralne pšenice punjena tofuom Kuvana boranija i luk Potočara na pari Banča čaj

	Doručak	Ručak	Večera
Četvrtak	Miso sa dajkonom i vakame Meko proso Banča čaj	Integralni ovas sa ječmom i lebiebijom Kelj na pari Sveža dinja Kafa od žitarica	Mrki pirinač Čorba od tikve Kuvani zeleni deo slačice Sarma sa tempehom Arame sa sušenim dajkonom Banča čaj
Petak	Supa od ječmenog misoa Hleb od poparene raži Banča čaj	Prženi soba rezanci Kuvani celer Nato Banča čaj	Pečeni bakalar sa đumbirovim sosom Proso Kuvana šargarepa i luk Peršun na pari Pita od borovnice Čaj od prženog ječma
Subota	Bistra supa od tamarija Griz od integralnog ovsa Banča čaj	Pirinčane kuglice sa norijem Kuvana salata Banča čaj	Kaša Čorba od mrkog pirinča sa povrćem Pasulj sa kombuom Kupus na pari Banča čaj

JELOVNICI ZA OBOLELE OD RAKA

Sledeći predloženi jelovnici namenjeni su osobama obolelim od raka. Ovde nema turšije, dodataka jelima i posebnih priloga jelima, kao ni posebnih napitaka, koje, međutim, takođe treba pripremati. Proverite dijetetske preporuke za svaku posebnu bolest.

Više jin oblici raka (usna šupljina, jednjak, gornji deo želuca, dojka, koža, leukemija, limfom, Hodžkinova bolest i tumori u spoljnim regionima mozga)

	Doručak	Ručak	Večera
Nedelja	Miso supa sa povrćem Meki mrki pirinač Banča čaj	Mrki pirinač Sarma sa tempehom Arame Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa Šargarepa, luk, lotosov koren i čičak u stilu mišime Kelj na pari Banča čaj

	Doručak	Ručak	Večera
Ponedeljak	Miso supa Meki ječam Banča čaj	Mrki pirinač sa zrnima pšenice Tofu na pari sa miso prelivom Kuvana salata od potočare Banča čaj	Mrki pirinač i raž Miso supa sa leblebijom Karfiol i prokule na pari Kuvani vakame i luk Banča čaj
Utorak	Miso supa sa povrćem Griz od integralnog ovsa Hleb od pirinčanog kajua na pari Banča čaj	Slatki pirinač Pirjani čičak i šargarepa Kafa od žitarica	Mrki pirinač Supa od heljde Azuki, kombu i tikva Kuvani kineski kupus Banča čaj
Sreda	Miso supa sa prosom Meki mrki pirinač Banča čaj	Mrki pirinač Gulaš od seitana Hidžiki Kuvani dajkon Banča čaj	Mrki pirinač sa ječmom Miso supa sa azukijem „Lonac" sa šarenom sojom Zeleni deo slačice na pari Banča čaj
Četvrtak	Miso supa sa dajkonom i vakame Meka heljda Banča čaj	Proso sa povrćem Nato Kuvana salata Banča čaj	Mrki pirinač Bistra supa od tamarija Sočivo sa lukom i celerom Peršun i paškanat na pari Amasake
Petak	Miso supa sa ječmom Hleb od raži kuvane na pari Banča čaj	Pirinčane kuglice sa norijem Kelj na pari Kafa od žitarica	Mrki pirinač Čorba od šarana i čička Kuvana salata sa dajkonom, kupusom, lukom, šargarepom i potočarom Banča čaj
Subota	Miso supa sa povrćem Krem od mrkog pirinča Banča čaj	Integralni ovas i ječam Azuki pasulj Potočara na pari Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa tikvom Sušeni dajkon sa kombuom Kuvani kiseli kupus i ljutika Kafa od žitarica

Više jang rak (debelo crevo, rektum, prostata, jajnik, kosti, pankreas i tumori u unutrašnjim regionima mozga)

	Doručak	**Ručak**	Večera
Nedelja	Miso supa sa kukuruzom Meki mrki pirinač Banča čaj	Udon rezanci i bistra supa Briselske prokule na pari Baštenska salata sa umeboši prelivom Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa leblebijom Zeleni deo slačice na pari Hidžiki sa šargarepom Banča čaj
Ponedeljak	Meki ječam sa kombuom i šiitake pečurkom Hleb od pirinčanog kajua na pari Banča čaj	Proso Kuvani seitan, grašak, kukuruz i šargarepa Kafa od žitarica	Mrki i slatki pirinač Miso supa sa povrćem Azuki pasulj sa kombuom i zimskom tikvom Kelj na pari Banča čaj
Utorak	Miso supa sa prosom Griz od integralnog ovsa Banča čaj	Mrki pirinač Sarma sa tempehom Arame Presovana salata Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa prokulama i karfiolom Kuvani kineski kupus i zeleni deo šargarepe Kuvane jabuke Banča čaj
Sreda	Miso supa sa povrćem Meki mrki pirinač Banča čaj	Prženi pirinač sa ljutikom i kineskim kupusom Azuki pasulj sa kombuom Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa tikvom Luk, šargarepa, čičak, lotosov koren i kombu u nišiminom stilu Potočara na pari Banča čaj
Četvrtak	Miso supa sa dajkonom i vakame Meko proso Banča čaj	Integralni ovas sa ječmom, leblebijom i kombuom Kuvani kupus Kafa od žitarica	Mrki pirinač Miso supa sa boranijom i šargarepom Praziluk i peršun na pari Arame Banča čaj

	Doručak	Ručak	Večera
Petak	Meki ječam sa kombuom Hleb od raži kuvane na pari Kafa od žitarica	Kukuruz u klipu sa umeboši sosom Nato Sušeni dajkon sa arame Banča čaj	Mrki pirinač i zrna pšenice Miso supa sa lukom i vakame Tofu i kelj na pari Banča čaj
Subota	Miso supa sa povrćem Krem od mrkog pirinča sa kombuom i šiitake pečurkom Banča čaj	Pirinčane kuglice sa norijem Kuvana salata Amasake	Mrki pirinač Čorba od azuki pasulja Dajkon, kupus, čičak u nišiminom stilu Zeleni deo dajkona na pari Kanten od jagoda sa kuzuom Kafa od žitarica

Rak uzrokovan kombinacijom jin i jang uzroka (pluća, bešika, bubreg, donji deo želuca, grlić materice, endometrijum, melanom, slezina, jetra, jezik)

	Doručak	Ručak	Večera
Nedelja	Miso supa sa povrćem Meki mrki pirinač Banča čaj	Rezanci od heljde i bistra supa Briselske prokule i kelj na pari Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa leblebijom Prokule na pari Hidžiki sa sušenim dajkonom Banča čaj
Ponedeljak	Bistra supa od tamarija Meki ječam Banča čaj	Mrki pirinač Kuvani seitan, grašak, šargarepa i šiitake pečurka Kafa od žitarica	Mrki i slatki pirinač Miso supa sa karfiolom Azuki pasulj sa kombuom i zimskom tikvom Kelj na pari Banča čaj
Utorak	Miso supa sa prosom Griz od integralnog ovsa Banča čaj	Mrki pirinač Sarma sa tempehom Arame Kuvana salata Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa dajkonom „Lonac" od šarene soje Zeleni deo šargarepe i kineski kupus na pari Kafa od žitarica

	Doručak	Ručak	Večera
Sreda	Miso supa sa povrćem Hleb od raži kuvane na pari Banča čaj	Prženi pirinač sa ljutikom i kineskim kupusom Azuki pasulj sa kombuom Banča čaj	Mrki pirinač Miso supa sa boranijom i lukom Luk, šargarepa, lotosov koren i kombu u nišiminom stilu Potočara na pari Banča čaj
Četvrtak	Miso supa sa dajkonom i vakame Meko proso	Integralni ovas sa ječmom i leblebijom Kuvane prokule Kafa od žitarica	Mrki pirinač Miso supa sa tikvom Pirjani čičak Praziluk i peršun na pari Amasake
Petak	Meki ječam Hleb od pirinčanog kajua kuvanog na pari Banča čaj	Kukuruz u klipu sa umeboši sosom Sušeni dajkon sa kombuom Banča čaj	Mrki pirinač sa zrnima pšenice Miso supa sa karfiolom i keljom Tofu na pari Banča čaj
Subota	Miso supa sa povrćem Krem od mekog pirinča Banča čaj	Pirinčane kuglice sa norijem Kuvana salata Banča čaj	Mrki pirinač Bistra supa od tamarija Dajkon, čičak i kupus u nišiminom stilu Zeleni deo dajkona na pari Kanten od jagoda sa kuzuom Kafa od žitarica

31.

Kuhinjski pribor

EKSPRES-LONAC

Ekspres-lonac je osnovna stvar u kuhinji za pripremanje ishrane za zaštitu od raka, naročito za pripremanje mrkog pirinča i drugih integralnih žitarica. Preporučuje se da to bude lonac od nerđajućeg čelika.

LONCI ZA KUVANJE

Preporučljivo je da i drugi lonci budu od nerđajućeg čelika i livenog gvožđa, mada se mogu koristiti i pireks-lonci, kao i lonci od keramike i neoštećeni emajlirani lonci. Izbegavajte aluminijumske i lonce obložene teflonom.

METALNI REGULATORI PLAMENA

Ovi su regulatori naročito korisni prilikom kuvanja pirinča i drugih žitarica, jer pomažu u ravnomernijoj raspodeli toplote i sprečavaju zagorevanje. Izbegavajte azbestne pločice.

SURIBAČI (ČINIJA ZA DROBLJENJE)

Suribači je keramička činija sa žlebovima na dnu. Uz nju ide drveni tučak, a koristi se za pripremanje začina, pirea, preliva za salatu i drugih jela. Suribači od 15 cm je obično prikladan za redovnu upotrebu.

PLJOSNATA TRENICA

Preporučuje se mala emajlirana ili čelična trenica za sitno struganje.

PRESA ZA TURŠIJU

Potrebno je da imate na raspolaganju nekoliko presa za turšiju ili teških zemljanih lonaca sa poklopcem i tegom za redovno pripremanje turšije i presovane salate.

POSUDE ZA KUVANJE NA PARI

Prikladne su male posude za kuvanje na pari od nerđajućeg čelika. Dobre su i bambusove korpice za redovnu upotrebu.

CEDILJKA OD ŽIČANE MREŽE

Velika cediljka je korisna za pranje žitarica, mahunarki, algi, nekih vrsta povrća i za ceđenje rezanaca. Mala cediljka u vidu guste mreže od tankih žica dobra je za pranje sitnijih namirnica, kao što su proso i susamovo seme.

NOŽ ZA POVRĆE

Oštar, kvalitetan istočnjački nož sa širokim pravougaonim sečivom omogućava ravnomerno, lepo i brzo sečenje povrća. Preporučuju se noževi takve vrste od nerđajućeg čelika i od čelika sa sadržajem ugljenika.

DAŠČICA ZA SEČENJE

Važno je da se povrće seče na čistoj, ravnoj površini. Za ovu svrhu su idealne drvene daščice. Posle svake upotrebe treba ih izbrisati, da budu čiste. Koristite posebnu daščicu za pripremanje jela koja sadrže namirnice životinjskog porekla.

FOLIJEV RUČNI MLIN ZA NAMIRNICE

Ovaj aparat je koristan za pripremanje pirea, naročito kad su u pitanju obroci za malu decu ili jela koja treba da imaju konzistenciju kao krem.

STAKLENI BOKALI

Veliki stakleni bokali su korisni za držanje žitarica, semenki, jezgrastih plodova, mahunarki i sušenih namirnica. Još su bolji odgovarajući sudovi od drveta ili keramike, koji omogućavaju cirkulaciju vazduha, ali se možda teže nabavljaju.

FLAŠICA ZA TAMARI

Posebna staklena flašica sa cevčicom je vrlo praktična za kontrolisanje količine tamari sosa od soje koji se koristi za kuvanje.

CEDILJKA ZA ČAJ

Male, jeftine cediljke od bambusa su idealne, ali se mogu koristiti i male žičane cediljke.

ČETKA ZA POVRĆE

Preporučuje se korišćenje četke od prirodne dlake za čišćenje povrća.

PRIBOR ZA KUVANJE

Preporučuje se korišćenje drvenog pribora, kao što su kašike, pljosnate kutlače za pirinač i štapići za pripremanje jela, pošto ne grebu lonce i šerpe i ne ostavljaju ukus metala u jelu.

BAMBUSOVI PREKRIVAČI

Za pokrivanje hrane mogu se koristiti mali bambusovi prekrivači. Oni su tako napravljeni da omogućavaju izlaženje toplote i ulaženje vazduha, tako da se hrana ne kvari brzo ako se ne drži u frižideru.

ELEKTRIČNI UREĐAJI

Izbegavajte, koliko možete, sve električne uređaje za pripremanje hrane i kuvanje. Električna energija stvara haotične vibracije, koje se prenose na energiju hrane. Umesto da hleb pržite pomoću tostera, stavite ga na paru ili u pećnicu. Umesto električnog miksera, upotrebljavajte suribači za pripremanje pirea, sosova i preliva. Ponekad, ipak, možete upotrebiti automatski mikser za mlevenje soje radi pripremanja tofua, ili kad pripremate hranu za neku proslavu ili za veliki broj ljudi. Budite praktični.

32.

Preporuke za ishranu male dece

Naša ishrana treba da se menja uporedo sa razvojem naših zuba. Idealna hrana za odojče je majčino mleko, i ono bi trebalo da bude jedina bebina hrana tokom prvih 6 meseci života. Kada beba navrši šest meseci, količina majčinog mleka može postepeno da se smanjuje sledećih šest meseci, a u njen jelovnik se unosi meka hrana, praktično bez soli, čija se količina proporcionalno povećava. Dojenje malog deteta obično treba obustaviti kada izbiju prvi kutnjaci (na uzrastu od 12 do 14 meseci), i ishrana deteta može od tog vremena da se sastoji isključivo od meke, pasirane hrane.

Uvođenje tvrđih namirnica trebalo bi početi otprilike u vreme kada prvi kutnjaci porastu, s tim da se njihova količina procentualno povećava tokom sledeće godine. Kada dete navrši 20 do 24 meseca, pasirane namirice trebalo bi potpuno zameniti tvrđom hranom, koja bi tada trebalo da postane najvažniji deo jelovnika.

Početkom treće godine detetu može da se daje jedna četvrtina do jedne trećine količine soli koju koriste odrasli, zavisno od detetovog zdravlja. Količina soli u ishrani deteta trebalo bi da bude manja od količine koju uzimaju odrasli sve do njegove sedme ili osme godine.

Sa četiri godine dete može početi da prima standardnu ishranu, s tim da obroci budu samo blago začinjeni morskom solju, misom i drugim začinima, uključujući đumbir. Do tog uzrasta bilo bi idealno da deca ne unose hranu životinjskog porekla podrazumevajući i ribu, osim u posebnim slučajevima, kada je dete slabo, malo anemično, ili kad mu nedostaje energije. Tada mu dajte otprilike jednu supenu kašiku bele ribe ili raka, dobro skuvanog sa povrćem i pasiranog. Kad dete navrši četiri godine, ono može, ako želi, radi uživanja, s vremena na vreme da jede ovu hranu iz mora. Naš ukus je, inače, različit u različitim periodima našeg razvoja. Prirodno sladak ukus naročito je privlačan maloj i većoj deci.

Sledeće dijetetske preporuke važe kako za zdravu decu, tako i za onu sa ozbiljnim bolestima, uključujući dečju leukemiju, limfom i tumor mozga ili bubrega.

Integralne žitarice u zrnu mogu se uvesti u ishranu deteta kao glavna hrana u uzrastu od navršenih 8 meseci do godinu dana. Deca treba da jedu žitarice u obliku meke kaše od integralnih žitarica, koja treba da se sastoji od 4 dela mrkog pirinča (malog zrna), 3 dela slatkog mrkog pirinča i 1 dela ječma. Poželjno je da se ova kaša kuva sa komadom kombu alge, mada dete ne mora uvek da jede algu. U sastav kaše mogu povremeno da se uključe proso i ovas. Međutim, heljda, pšenica i raž se obično ne daju deci.

Kaša može da se priprema kuvanjem u ekspres-loncu ili običnim kuvanjem. Ako pripremate kašu u ekspres-loncu, natopite žitarice i ostavite u vodi 2 do 3 sata, pa onda kuvajte u 10 puta većoj količini vode dok ne preostane polovina prvobitne zapremine vode. Kad pirinač provri, smanjite plamen i nastavite kuvanje na tihoj vatri. Ako pirinač prekipi isključite plamen i zapalite ga ponovo kad pirinač prestane da ključa.

Ako žitarice dajete bebi mlađoj od 5 meseci, ona će najbolje variti kašu ako ova bude dobro ispasirana, po mogućnosti u suribačiju ili u avanu. Ako je odojče mlađe od godinu dana, kaši možete dodati pirinčani sirup ili ječmeni slad, da bi imala sladak ukus, sličan ukusu majčinog mleka.

Odnos količine vode i žitarica zavisi od uzrasta bebe i obično se kreće između 10:1, 7:1 i 3:1. Mlađim bebama moramo davati mekše žitarice, pa zato pripremamo kašu sa više vode.

Ta kaša može se davati bebi i kao zamena za majčino mleko, ako majka ne može da je doji.

Vodite računa o tome da izbegavate davati bebama kaše ili gotove žitarice u vidu krema koje su pripremljene od proizvoda od brašna.

Supa, naročito bistra supa, može da se uvede u bebin jelovnik posle navršenih 5 meseci. U sastavu takve supe može da bude povrće koje je dobro propasirano dok se ne pretvori u krem. Maloj deci mlađoj od 10 meseci ne treba davati supu koja sadrži so, miso ili tamari sos od soje. Posle navršenih 10 meseci supa može da bude neznatno slana. Međutim, u posebnim slučajevima, kad je detetova stolica zelena ili ako dete ima neki crevni poremećaj, može biti potrebno da njegova hrana ima slan ukus, ali samo blago slan i za kratko vreme.

Povrće se može uvesti u ishranu deteta kad ono navrši 5 do 7 meseci, obično kad su već izbili zubi i kad ono već mesec dana jede žitarice. Kada detetu počnete davati povrće, počnite sa slatkim povrćem, kao što su šargarepa, kupus, tikva, luk, dajkon i kineski kupus. To povrće može da bude bareno u vodi ili kuvano na pari i treba da bude dobro prokuvano i potpuno ispasirano. Pošto deca obično teško jedu zeleno povrće, roditelji treba posebno da se trude da njihova deca i to pojedu. Ona obično radije jedu slatko zeleno povrće, kao što su kelj i prokule, nego ono koje je neznatno gorko, kao što su potočara i zeleni deo slačice. Kada dete navrši 10 meseci, može mu se davati veoma blago začinjena hrana, radi podsticanja apetita.

Mahunarke mogu da se uvedu u ishranu deteta koje je navršilo 8 meseci, ali samo male količine azuki pasulja, sočiva ili leblebije, dobro skuvanih sa kombu algom i dobro ispasiranih. Ostale vrste mahunarki, kao što su pasulj i soja, mogu takođe povremeno da se daju detetu, pod uslovom da su veoma meko skuvane i potpuno ispasirane. Mahunarke mogu da se začine minimalnom količinom morske soli ili tamari sosa od soje, ili, pak, da se zaslade tikvom, ječmenim sladom ili pirinčanim sirupom.

Alge se mogu uvesti u dečju hranu kao poseban prilog jelu pošto je dete navršilo 1 1/2 do 2 godine, mada je dobro da se žitarice kuvaju sa kombuom, a i povrće i mahunarke mogu se kuvati sa algama, i ako dete ove uvek ne jede.

Voće treba povremeno davati bebama i maloj deci. Voće koje raste u umerenom klimatskom pojasu, i to u odgovarajućoj sezoni, može se davati deci sa navršenih 1 1/2 do 2 godine, kuvano i propasirano, u količini od oko jedne supene kašike. Međutim, u nekim posebnim slučajevima, kuvane jabuke ili jabukov sok mogu se davati privremeno, radi regulisanja nekih stanja organizma.

Turšija pripremljena na tradicionalan način, kratko odstajala i blago začinjena, može se uvesti u ishranu deteta sa navršenih 2 do 3 godine.

Od *napitaka* deci mogu da se daju izvorska ili bunarska voda, kuvana i rashlađena, čaj od banča grančica, čaj od žitarica, jabukov sok (ugrejan ili topao) i amasake (kuvan u dva put više vode i rashlađen).

Za dalje informacije o ishrani i zdravlju male i veće dece vidite moju knjigu *Macrobiotic Pregnancy (Makrobiotika u trudnoći),* Japan Publications, 1983, ili se obratite kvalifikovanom makrobiotičkom konsultantu odnosno lekaru makrobiotičaru.

23*

33.

Domaća nega

Sredstva za domaću negu koja će biti ovde navedena zasnovana su na tradicionalnoj makrobiotičkoj istočnjačkoj medicini i narodnoj medicini; ona su modifikovana i prilagođena praktičnom korišćenju u savremenom društvu. Slični lekovi korišćeni su hiljadama godina kao pomoć u otklanjanju raznih vidova neravnoteže, prouzrokovanih pogrešnom ishranom ili aktivnostima koje su povezane sa nezdravim načinom života. Upotrebite ih samo ako ste potpuno shvatili njihovu primenu. Ako makar i malo sumnjate da li neko od tih sredstava treba da primenite, obratite se nekom iskusnom makrobiotičkom konsultantu ili lekaru makrobiotičaru radi uputstva.

ČAJ OD BANČA PETELJKI

Koristi se za jačanje metabolizma kod svih bolesti. Uzmite 1 supenu kašiku čaja na 1 litar vode, kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da vri na tihoj vatri 4 do 5 minuta.

KREM OD MRKOG PIRINČA

Koristi se u slučajevima kada obolelog, koji je oslabio, treba hraniti i povećati njegovu energiju, ili ako je njegov probavni sistem pogođen. Ravnomerno propržite mrki pirinač u suvom tiganju dok sva zrna ne dobiju žućkastu boju. Na 1 deo pirinča dodajte minimalnu količinu morske soli i 3 do 6 delova vode i kuvajte u ekspres-loncu najmanje 2 sata. Iscedite pulpu iz retke pirinčane kaše kroz pamučnu tkaninu dezinfikovanu u ključaloj vodi. Taj krem se jede sa malom količinom začina kao što su umeboši šljiva, gomašio, teka, kelp ili neka druga alga u vidu praha.

FLASTER OD MRKOG PIRINČA

Ako oteklina od čira ili infekcije ne prođe od taro flastera, možete upotrebiti pirinčani flaster da vam pomogne u otklanjanju vrućice oko inficiranog mesta. Izdrobite rukom 70 odsto kuvanog mrkog pirinča, 30 odsto presnog lisnatog povrća i nekoliko izmrvljenih listova sirove nori alge u suribačiju — što je više izdrobljeno, utoliko bolje. (Ako je mešavina veoma lepljiva, dodajte vode.) Ovu pastu stavite na otečeno mesto. Ako flaster počne da peče, skinite ga, jer to znači da više nije efikasan. Kad hoćete da ga skinete, isperite toplom vodom da biste lakše uklonili pastu.

FLASTER OD HELJDE

Svrha: Izvlači nagomilanu vodu i suvišnu tečnost iz otečenih delova tela.

Pripremanje: Izmešajte heljdino brašno sa dovoljno vruće vode da se napravi tvrdo, kruto testo, pa ovo dobro pomešajte sa 5 do 10 odsto svežeg struganog đumbira. Nanesite sloj od 1,2 cm na obolelu oblast i preko toga stavite zavoj ili komad pamučnog platna.

Posebni uslovi za slučajeve raka: Flaster od heljde treba stavljati u slučajevima kad se kod pacijenta pojavila oteklina u trbušnom predelu usled zadržavanja tečnosti. Ako se ta tečnost hirurški odstrani, pacijent može privremeno bolje da se oseća, ali u nekim slučajevima njegovo stanje može posle nekoliko dana naglo da se pogorša, pa je stoga bolje izbegavati ovu drastičnu proceduru.

Taj flaster može da se stavlja bilo gde na telu. U slučajevima kada je, npr., dojka odstranjena, okolni limfni čvorovi, vrat ili, u nekim slučajevima, nadlaktica oteknu posle nekoliko meseci. Da biste otklonili to stanje, stavite na otečeno mesto oblog od đumbira, koji ćete držati pet minuta, a onda flaster od heljde, i preko njega vrećicu soli (vidite uputstvo u nastavku ovog poglavlja), da bi se održala temperatura i otečeno mesto ostalo zagrejano. Menjajte flaster od heljde svaka četiri sata. Kada sklonite flaster, primetićete možda da iz kože izbija tečnost, ili da oteklina počinje da se smanjuje. Flaster od heljde će obično ukloniti oteklinu ako ga stavljate nekoliko puta u toku dana, ili najkasnije posle dva do tri dana.

ČAJ OD ČIČKA

Koristi se za jačanje vitalnosti. Jednom delu sveže nastruganog čička dodajte 10 puta veću količinu vode. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da ključa na tihoj vatri još 10 minuta.

NAPITAK OD ŠARGAREPE I DAJKONA

Pomaže da se odstrane prekomerne masnoće i rastvore tvrde naslage u crevima. Nastružite po 1 supenu kašiku svežeg dajkona i šargarepe. Kuvajte u dve šolje izvorske vode 5 do 8 minuta i dodajte navrh noža morske soli ili 7 do 10 kapi tamari sosa od soje.

NAPITAK OD DAJKONA

Napitak br. 1: Služi za snižavanje povišene temperature izazivanjem znojenja. Pomešajte pola šolje struganog svežeg dajkona sa jednom supenom kašikom tamari sosa od soje i 1/4 čajne kašičice struganog đumbira. Sipajte preko ove mešavine vrući banča čaj ili vruću vodu, izmešajte i pijte dok je vruće.

Napitak br. 2: Podstiče mokrenje. Upotrebite komad gaze da biste iscedili sok iz struganog dajkona. Pomešajte 2 supene kašike tog soka sa 6 supenih kašika vrele vode, kojoj treba dodati navrh noža morske soli ili 1 čajnu kašičicu tamari soka od soje. Kuvajte ovu mešavinu i pijte je samo jedanput dnevno. Koristite je najviše tri dana uzastopno ako je ne uzimate pod kontrolom kvalifikovane osobe, a nikad ne uzimajte ovaj napitak neprokuvan.

Napitak br. 3: Pomaže u rastvaranju masnoće i sluzi. U šolju za čaj stavite 1 supenu kašiku sveže nastruganog dajkona i 1 čajnu kašičicu tamari sosa od soje. Sipajte na ovu mešavinu vrući banča čaj i pijte ga. Jače deluje ako se uzme neposredno pred spavanje. Ne koristite ovaj napitak duže od 5 dana, ako vam nije drukčije savetovao iskusni makrobiotički konsultant.

ČAJ OD MASLAČKOVOG KORENA

Koristi se za jačanje funkcija pluća i debelog creva i za pojačavanje vitalnosti. Uzmite 1 čajnu kašičicu korena na 1 šolju vode. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da krčka na tihoj vatri još 10 minuta.

„DENTI"

Pomaže u sprečavanju bolesti zuba, doprinosi zdravom stanju u ustima i zaustavlja krvarenje bilo gde u telu stezanjem proširenih krvnih kapilara. Ispecite jedan plavi patlidžan, naročito „kapu", dok ne pocrni. Izmrvite u prah i pomešajte sa 30 do 50 odsto pržene morske soli. Upotrebljavajte ga svakodnevno kao prašak za čišćenje zuba, ili za zaustavljanje krvi bilo gde — čak i u nozdrvama u slučaju krvarenja iz nosa — tako što ćete vlažan, iscеđeni komadić tkanine umočiti u „denti", pa staviti u nozdrve.

SUŠENO LIŠĆE DAJKONA

Koristi se za zagrevanje tela i za lečenje raznih poremećaja kože i ženskih polnih organa. Pomaže i u izvlačenju neprijatnih mirisa i suvišnog ulja iz tela. Sveže lišće dajkona sušite u senci, tako da ne bude izloženo direktnom dejstvu sunčevih zraka, dok ne postane krto i mrko. (Ako ne možete nabaviti dajkon, uzmite lišće repe.) Kuvajte 4 do 5 strukova lišća u 4 do 5 litara vode dok ova ne postane smeđa. Ubacite, mešajući, šaku morske soli i koristite to na jedan od sledećih načina: 1. Umočite pamučno platno u vruću tečnost i lako iscedite. Stavljajte ga više puta na oboleli deo tela, dok koža potpuno ne pocrveni. 2. Žene koje imaju problema sa polnim organima trebalo bi da sede u kadi sa vrućom vodom, u koju je stavljena napred opisana tečnost od dajkonovog lišća, zajedno sa šakom morske soli. Voda treba da vam dopire do pojasa, a gornji deo tela prekrijete peškirom. Ostanite u vodi dok se celo telo ne zagreje i ne za-

počne znojenje. To obično traje oko 10 minuta. Ponovite ovaj postupak, prema potrebi, najviše 10 dana uzastopno. Posle ovog kupanja isperite se toplim banča čajem, kome su dodati 1/2 čajne kašičice morske soli i sok od pola limuna ili približno ista količina sirćeta od mrkog pirinča.

OBLOG OD ĐUMBIRA

Svrha: Stimuliše cirkulaciju krvi i telesnih-sokova, pomaže u odvajanju i rastvaranju ustajalih toksičnih materija, cista, tumora itd.

Pripremanje: Stavite šaku struganog đumbira u gazu i iscedite sok od đumbira u lonac u kome se nalazi 4 litra vrele vode. Ne kuvajte vodu, da se ne bi izgubila delotvornost đumbira. Umočite manji pamučni peškir u vodu sa đumbirom, dobro ga iscedite i stavite peškir koji je vruć, ali toliko da možete podneti, na mesto na telu koje treba lečiti. Drugi, suvi peškir možete staviti preko obloga da bi se smanjio gubitak toplote. Stavljajte novi vrući peškir svaka 2 do 3 minuta dok koža ne pocrveni.

Posebni uslovi za slučajeve raka: Oblog od đumbira treba pripremati na uobičajeni način. Međutim, treba ga držati samo kratko vreme (najviše oko 5 minuta) da bi se aktivirala cirkulacija u obolelom predelu, a odmah potom treba staviti flaster od taro krompira ili krompira. Ako se oblog od đumbira stavlja redovno duže vremena, mogao bi ubrzati razvoj raka, naročito ako je u pitanju neki više jin oblik raka. Zbog toga, kod obolelih od raka, oblog od đumbira treba da bude samo priprema za flaster od taro krompira (vidite uputstva u ovom odeljku), a ne poseban tretman, i treba ga držati samo nekoliko minuta. Bilo bi potrebno da potražite detaljnija uputstva od kvalifikovanog makrobiotičkog konsultanta.

ĐUMBIR I SUSAMOVO ULJE

Aktivira funkcionisanje krvnih kapilara, cirkulaciju i reakciju nerava. Takođe ublažava bolove. Pomešajte sok nastruganog svežeg đumbira sa jednakom količinom susamovog ulja. Umočite pamučno platno u ovu mešavinu i živahnim pokretima utrljajte u kožu na obolelom mestu. To pomaže i kod glavobolje, a dobro je i za otklanjanje peruti i bolji rast kose.

STRUGANI DAJKON

Pomaže varenju, naročito prilikom uzimanja masnih, uljastih, teških namirnica i onih životinjskog porekla. Sastružite sveži dajkon (ako nemate dajkon, možete upotrebiti rotkvice ili repu). Poprskajte tamari sosom od soje i pojedite otprilike jednu supenu kašiku. Možete dodati i malo struganog đumbira, koliko zahvatite među prstima.

ČAJ OD ZELENE MAGME

To je čaj od mladih stabljika ječma, koji se može dobiti u mnogim prodavnicama prirodne hrane. Dobar je za smanjivanje i rastvaranje masnoća, cista i turoma, nastalih kao posledica uzimanja hrane životinjskog

porekla. Uzmite 1 čajnu kaščicu čaja i sipajte preko njega vrelu vodu, pa popijte. Posavetujte se sa iskusnim makrobiotičkim konsultantom koliko vremena treba da uzimate ovaj čaj.

KOMBU ČAJ

Dobar je za jačanje krvi. Uzmite traku kombu alge od 8 cm na 1 litar vode. Kuvajte dok ne provri, smanjite plamen i ostavite da ključa na tihoj vatri još 10 minuta. Drugi način pripremanja ovog čaja je da kombu sušite u pećnici na temperaturi od 180°C otprilike 10 do 15 minuta ili dok ne postane rskav. Istružite 1/2 do 1 čajne kašičice kombua u šolju i dodajte vruću vodu.

NAPITAK KUZU

Jača probavu, povećava vitalnost i otklanja opšti zamor. Rastopite vršnu čajnu kašičicu kuzu praha u dve čajne kašičice vode i saspite to u šolju punu hladne vode. Kuvajte tu mešavinu dok ne provri, pa onda smanjite plamen i ostavite na tihoj vatri, stalno mešajući, dok ova tečnost ne postane providan želatin. Umešajte u nju 1 čajnu kašičicu tamari sosa od soje i popijte dok je vruće. Kuzu je poznat i pod nazivom kudzu.

FLASTER OD LOTOSOVOG KORENA

Ovaj flaster izvlači nagomilanu sluz iz sinusa, nosa, grla i bronhija. Pomešajte sveži lotosov koren sa 10 do 15 odsto brašna za kolače i 5 do 10 odsto struganog svežeg đumbira. Na pamučno platno nanesite sloj debljine od preko 1 cm i stavite na obolelo mesto tako da lotosov koren direktno dodiruje kožu. Ostavite ovaj flaster nekoliko sati ili preko noći i ponovite to svakodnevno tokom nekoliko dana. Pre upotrebe flastera možete staviti oblog od đumbira, radi podsticanja cirkulacije i odlepljivanja sluzi u predelu koji se leči.

ČAJ OD LOTOSOVOG KORENA

Pomaže u ublažavanju kašlja i rastvara suvišnu sluz u telu. Sastružite 1/2 šolje svežeg lotosovog korena, iscedite sok u lonac i dodajte malo vode. Kuvajte 5 do 8 minuta, dodajte navrh noža morske soli ili tamari sosa od soje i pijte vruće.

FLASTER OD SLAČICE

Podstiče cirkulciju krvi i telesnih tečnosti i odstranjuje stagnaciju. Dodajte vruću vodu suvom prahu od slačice i dobro promešajte. Nanesite ovu mešavinu na papirni ubrus i stavite ovaj između dva debela pamučna peškira. Ovaj „sendvič" stavite na obolelo mesto tako da neposredno dodiruju kožu i ostavite dok koža ne postane crvena i vruća, pa onda uklonite. Zatim, peškirom obrišete preostali flaster od slačice.

NAČI ZELENI ČAJ

Pomaže u rastvaranju i izbacivanju masnoća životinjskog porekla i snižava visok nivo holesterola. Stavite 1/2 čajne kašičice zelenog načija u čajnik za posluživanje. Preko ovog čaja sipajte 1 šolju vruće vode i ostavite ga potopljenog 3 do 5 minuta. Procedite i pijte jednu šolju dnevno.

SLANI BANČA ČAJ

Koristi se za odstranjivanje stagnacije u nosnoj šupljini, ili za čišćenje vaginalnog predela. Dodajte toplom banča čaju (koji ima otprilike temperaturu ljudskog tela) dovoljno soli da bude nešto manje slan od morske vode. Ovu tečnost upotrebite da nosnu šupljinu duboko isperete kroz nozdrve, ili za ispiranje rasprskavanjem. Slani banča čaj možete takođe upotrebiti za ispiranje ako imate probleme sa očima, zapaljenjem grla i zamorom.

PAKOVANJE SOLI

Koristi se za zagrevanje bilo kog dela tela. Na primer, za otklanjanje dijareje, stavite paket soli na trbuh. Pržite so u suvom tiganju dok ne bude vruća, a onda je uvijte u debelu pamučnu jastučnicu ili peškir i vežite kanapom ili uzicom kao paket. Stavite to na oboleli predeo i menjajte čim paket počne da se hladi.

SLANA VODA

Hladna posoljena voda uticaće na skupljanje kože u slučaju opekotina, dok toplu posoljenu vodu možete koristiti za čišćenje rektuma, debelog creva i vagine. Kada koža zadobije opekotine od vatre, odmah namočite opečeni deo u hladnu posoljenu vodu i držite dok osećate iritaciju. Onda povređeno mesto namažite biljnim uljem da biste ga zaštitili od vazduha. U slučaju konstipacije ili nagomilavanja sluzi ili masnoće u rektumu, debelom crevu ili vaginalnom regionu, upotrebite toplu vodu (zagrejanu na temperaturu ljudskog tela) za klizmu ili ispiranje.

SUSAMOVO ULJE

Koristi se za otklanjanje stagnacije u crevima i za odstranjivanje nagomilane vode. Uzmite 1 do 2 supene kašike sirovog susamovog ulja sa 1/4 čajne kašičice đumbira i tamari sosa od soje na prazan želudac da biste podstakli pražnjenje creva u kojima je došlo do stagnacije. Ako je potrebno da se odstrani voda koja se zadržava u očima, stavite jednu do dve kapi čistog susamovog ulja (po mogućstvu, tamnog susamovog ulja) pomoću pipete u oči, najbolje pred spavanje. Nastavite tako do nedelju dana, dok se stanje očiju ne poboljša. Pre nego što u tu svrhu upotrebite susamovo ulje. prokuvajte ga, a onda procedite kroz sterilizovanu gazu, da bi se odstranila nečistoća, i ostavite da se ohladi.

ČAJ OD ŠIITAKE PEČURKI

Koriste se za opuštanje ako je stanje organizma suviše napeto i nalazi se pod dejstvom stresa, a pomaže i u rastvaranju viška masnoća životinjskog porekla. Natopite sušenu crnu šiitake pečurke, isečenu na četiri dela. Kuvajte u 2 šolje vode sa malo morske soli navrh noža ili 1 čajnom kašičicom tamari sosa od soje 20 minuta. Popijte odjednom samo 1/2 šolje.

TAMARI-BANČA ČAJ

Neutrališe kiselo stanje krvi, podstiče krvotok i odstranjuje zamor. Sipajte 1 šolju vrućeg čaja od banča granja preko 1 do 2 čajne kašičice tamari sosa od soje. Promešajte i pijte vruće.

TOFU FLASTER

Ovaj postupak je efikasniji od pakovanja leda za izvlačenje vrućice. Iscedite vodu iz tofua, pa ovaj propasirajte, a onda dodajte 10 do 20 odsto brašna za kolače i 5 do 10 odsto struganog đumbira. Izmešajte ove sastojke i stavite direktno na kožu. Menjajte svaka 2 do 3 sata ili češće, ako flaster postane vruć.

FLASTER OD TARO KROMPIRA (ALBIJA)

Svrha: Često se koristi posle obloga od đumbira da bi se sakupile stagnirane toksične materije i izvukle iz organizma.

Pripremanje: Oljuštite taro krompir i istružite njegov beli, unutrašnji, deo. Pomešajte sa 5 do 10 odsto svežeg struganog đumbira. Ovu mešavinu nanesite u sloju od 1 cm ili 1,2 cm na čisto pamučno platno tako da strana na kojoj se nalazi taro bude u neposrednom dodiru sa kožom. Menjajte flaster svaka 4 sata.

U velikim gradovima u SAD i Kanadi taro krompir obično može da se dobije u kineskim, jermenskim i portorikanskim piljarnicama i u prodavnicama prirodnih namirnica. Kora ovog krompira je mrka i prekrivena „kosom". Taro krompir raste na Havajima i na Dalekom istoku. Manji taro krompir je najdelotvorniji za pripremanje ovog flastera. Ako ne možete dobiti taro, zamenite ga običnim belim krompirom. Mada nije toliko delotvoran kao taro, ipak će imati blagotvorno dejstvo. Izmešajte 50 do 60 odsto struganog belog krompira sa 40 do 50 odsto struganog ili izgnječenog zelenog povrća tako što ćete ih zajedno drobiti u suribačiju. Dodajte dovoljno pšeničnog brašna da biste dobili kašu i dodajte 5 do 10 odsto struganog đumbira. Stavljajte taj flaster onako kao što je već opisano.

Posebni uslovi za obolele od raka: Taro flaster deluje na izvlačenje kanceroznih toksina iz organizma, i naročito je efikasan u odstranjivanju ugljenika i drugih minerala koji su često sadržani u tumorima. Ako se prilikom uklanjanja flastera vidi da je svetla mešavina postala tamna ili

smeđa, ili ako je koža na mestu gde se flaster nalazio takođe potamnela, ovo menjanje boje ukazuje na to da se suvišni ugljenik i drugi elementi izbacuju kroz kožu. Ovaj će postupak, ako se redovno primenjuje jedanput ili dvaput dnevno, dovesti postepeno do smanjenja veličine tumora.

Ako pacijent zebe zbog toga što je flaster hladan, pomoći će mu vrući oblog od đumbura koji će držati 5 minuta dok se flaster menja. Ukoliko pacijentu i dalje bude hladno, prepržite so u suvom tiganju, uvijte je u peškir i stavite preko flastera. Pazite da se pacijentu koža suviše ne ugreje od paketa vruće soli.

UME EKSTRAKT

Ovo je koncentrisani oblik umeboši šljiva, koji se može dobiti u nekim prodavnicama prirodnih namirnica. Dobar je za neutralisanje kiselog stanja, kao i osećaja gađenja, a i za otklanjanje dijareje. Sipajte vruću vodu ili banča čaj na 1/4 do 1/3 čajne kašičice ume ekstrata.

UMEBOŠI ŠLJIVE

Cela pečena umeboši šljiva, ili pečena umeboši šljiva izmrvljena u prah, neutrališe kiselo stanje i odstrajuje probleme sa crevima, podrazumevajući i poremećaje prouzrokovane mikroorganizmima. Uzmite 1/2 do 1 ubeboši šljive (pečena ima jače dejstvo od nepečene) sa 1 šoljom banča čaja. Ako je pečete i mrvite u prah, dodajte čajnu kašičicu praha na jednu šolju vruće vode.

UME-ŠO-BANČA

Jača krv i krvotok regulišući probavu. Sipajte 1 šolju banča čaja na mesnati deo 1/2 do 1 umeboši šiljive i 1 čajnu kašičicu tamari sosa od soje. Promešajte i pijte vruće. Ovaj čaj takođe pomaže u otklanjanju glavobolje u čeonom delu glave.

UME-ŠO-BANČA SA ĐUMBIROM

Pomaže u poboljšanju cirkulacije. Isto kao i u prethodnom slučaju, ali dodajte 1/4 čajne kašičice struganog đumbura i sipajte 1 šolju vrućeg banča čaja. Promešajte i popijte.

NAPITAK UME-ŠO-KUZU

Jača varenje, obnavlja energiju i reguliše stanje creva. Pripremite kuzu napitak prema uputstvima već navedenim u ovom odeljku i dodajte mesnati deo 1/2 ili 1 umeboši šljive. Možete takođe dodati 1/8 čajne kašičice svežeg struganog đumbira.

Rečnik

Akupresura. — Šijacu masaža, umeće isceljivanja zasnovano na stimulisanju toka energije kroz meridijane tela.

Akupunktura. — Medicinsko umeće Dalekog istoka, zasnovano na ubadanju igala u razne delove tela da bi se ublažili bolovi i oslobodila blokirana energija.

Amasake. — Zaslađivač ili osvežavajući napitak pripremljen od slatkog mrkog pirinča i kodži kvasca, koji fermentira u gustu tečnost.

Analiza karcinoembrionskog antigena (CEA). — Laboratorijski test za merenje prisustva karcinoembrionskog antigena u krvi. Visok nivo ukazuje na moguće postojanje raka u probavnom sistemu, raka pluća i drugih bolesti.

Angiogram. — Medicinska procedura kojom se neka boja osetljiva na radijaciju ili drugi osetljivi materijal ubrizga u arterije da bi se dijagnostikovao rak ili neko drugo ozbiljno stanje unutrašnjih organa, mozga, srca i udova.

Arame. — Tanka crna alga koja podseća na žicu, slična hidžikiju.

Azuki pasulj. — Mali tamnocrveni pasulj poreklom iz Japana, koji se sada gaji i u SAD.

Banča čaj. — Peteljke i lišće zrelih japanskih žbunova čaja, koji je takođe poznat pod nazivom kukiča. Banča pomaže varenju, a bogat je kalcijumom. Ne sadrži nikakve hemijske boje.

Benigni (dobroćudni) tumor. — Tumor koji se ne širi na druge oblasti tela, nego ostaje ograničen na svoju prvobitnu lokaciju.

Biljna vlakna. — Deo biljnih namirnica koji se ne razlaže tokom varenja, a olakšava izbacivanje otpadnih materija pražnjenjem creva. Naročito ga ima u integralnim žitaricama i mahunarkama, a u manjoj meri i u povrću i voću.

Bio-analiza. — Medicinski test u kojem se koriste živi organizmi, kao što je test na karcinogenezu.

Biopsija. — Vađenje uzorka živog tkiva ili tečnosti za mikroskopsko ispitivanje i dijagnostikovanje.

Bok-čoj. — Zelena lisnata biljka.

CAT-skener — Tranaksijalni uređaj dopunjen kompjuterom, koji rendgenski snima preseke mozga i trupa.

Cista. — Nastali mehur, koji sadrži tečnost, sluz i druge supstance; mogući znak pretkanceroznog stanja.

Čičak. — Divlja, tvrda biljka, koja raste na celoj teritoriji SAD. Njen dugi tamni koren cenjen je u dijetetici zbog toga što jača organizam.

Dajkon. — Duga, bela rotkva. Pored toga što predstavlja ukusan prilog jelu, dajkon je specifično sredstvo za rastvaranje naslaga masnoća i sluzi koje su se stvorile usled ranijeg unošenja hrane životinjskog porekla. Strugani dajkon pomaže varenju uljastih namirnica. Ako se ne može nabaviti, umesto njega mogu se upotrebiti rotkvice.

„Denti". — Crni prašak za čišćenje zuba, koji se pravi od morske soli i ugljenisanog plavog patlidžana.

Disaharid. — Dvomolekulni šećer — kao, npr., sukroza (šećer od trske) i laktoza (mlečni šećer) — koji brzo ulazi u krv i može dovesti do neravnoteže.

Do-in. — Metod istočnjačke automasaže, zasnovane na harmonizovanju energije koja struji kroz meridijane.

Dulse. — Crvenkastopurpurna alga. Koristi se u supama, salatama i jelima od povrća. Ova alga je veoma bogata gvožđem.

Đumbir. — Koren zlatnožute boje, a jakog, oporog ukusa koji se koristi za pripremanje jela i u medicinske svrhe.

Džinendžo. — Svetlosmeđi japanski planinski krompir, koji može da dostigne dužinu više od 1 metra, dok mu je širina 5 do 8 cm.

Elektromagnetska energija. — Prirodna energija prisutna u našem okružju, koja sve prožima. Ovde spadaju sile koje potiču iz atmosfere i od nebeskih tela, kao i energija koju stvaraju Zemljina rotacija i kruženje po orbiti.

Endoskop. — Instrument za posmatranje unutrašnjosti neke telesne šupljine.

Epidemiologija. — Proučavanje učestalosti i širenja bolesti među stanovništvom.

Estrogen. — Ženski hormon koji reguliše aktivnost jajnika i koji može da se uzima u sintetičkom obliku radi kontrole nad ciklusom rađanja, menopauzom ili razvojem raka dojke, prostate i drugih oblika raka koji su u vezi sa polnim organima.

Fiziognomika. — Umeće procenjivanja zdravlja neke osobe na osnovu crta lica ili oblika tela.

Folijev mlin za namirnice. — Poseban čelični ručni mlin za namirnice, koji okretanjem ručice pasira hranu. Koristi se za pravljenje pirea, sosova, umaka itd.

Genmai miso. — Miso koji se pravi od fermentisanog mrkog pirinča, soje i morske soli. Takođe se naziva miso od mrkog pirinča.

GI-serije. — Dijagnostičko proučavanje želudačno-crevnog trakta. Obično se deli na gornje i donje serije. Gornjim se proučavaju anomalije u jednjaku, želucu i tankom crevu. Donjim (koji se naziva i barijumskom klizmom) se ispituje debelo crevo.

Gluten. — Lepljiva supstanca koja preostaje posle mešanja mekinja i koja se cedi iz integralnog pšeničnog brašna. Koristi se za pravljenje seitana.

Gomašio. — Susamova so. Dodatak jelima, koji se pravi od prženih, mlevenih susamovih semenki i morske soli.

Hačo miso. — Pasta od fermentirane soje, koja se pravi od soje i morske soli i ostavlja da fermentira dve godine. Koristi se za pripremanje dodataka jelima, kuvanje supa i začinjavanje jela od povrća.

Heljda. — Standardna namirnica u Sovjetskom Savezu i mnogim evropskim zemljama. Rasprostranjeno je uzimanje ove namirnice u obliku kaše, integralnog griza i soba rezanaca.

Hemoterapija. — Lečenje raka pomoću hemikalija ili lekova.

Hidžiki. — Tamna, mrka alga, koja, kad se osuši, postaje crvena. Ima žilavu konzistenciju i možda dosta jak ukus. Hidžiki se uvozi iz Japana, ali raste i u SAD, pored obale savezne države Mejn.

Histerektomija. — Potpuno ili delimično hirurško odstranjenje materice.

Hokaido bundeva. — Crvena, tamnozelena ili narandžasta tikva, koja je vrlo slatka, a dozreva u jesen. Potiče iz Nove Engleske, ali je preneta u Japan, pa je dobila ime po ostrvu Hokaidu.

Holesterol. — Sastojak svih životinjskih masnoća i ulja, koji, ako ga ima suviše, može uzrokovati srčana oboljenja, rak i druge bolesti.

Integralne namirnice. — Namirnice u celovitom. prirodnom obliku, koje nisu rafinisane ni prerađene, kao npr., mrki pirinač, cela pšenična zrna itd.

Intravenozni pijelogram (IVP). — Fluoroskopsko rendgensko ispitivanje urinarnog sistema.

Iriko. — Mala sušena riba.

Izbacivanje, izlučivanje. — Eliminisanje od strane organizma sluzi, toksina i drugih nagomilanih supstanci pomoću normalnih i nenormalnih mehanizama, počev od mokrenja i pražnjenja creva, pa kašljanja i kijanja, sve do cista i tumora.

Jang. — Jedna od dveju komplementarnih i antagonističkih sila, koje se zajedno nalaze u ishodištu svih fenomena. Jang se odnosi na tendenciju ka kontrakciji, centripetalnosti, fuziji, vrućini, svetlosti, gustini itd.

Jin. — Sila koja je antagnostička i komplementarna jangu. Jin se odnosi na tendenciju ka ekspanziji, rastu, centrifugalnosti, difuziji, hladnoći, tami itd.

Kanten. — Desert u vidu želea, koji se pravi od agar-agara.

Kaju. — Kaša od žitarica koje su se kuvale u 5 do 10 puta većoj količini vode tako dugo dok žitarice nisu postale meke i nalik na krem.

Karcinogen. — Svaka supstanca koja podstiče rak kod ljudi i životinja.

Karcinom. — Rak epitelnog tkiva, koji se razvrstava na više tipova, kao što su rak pločastih ćelija, rak bazalnih ćelija i adenokarcinom.

Kateter. — Šuplja cev za odvođenje tečnosti iz neke telesne šupljine.

Kelp. — Velika porodica algi koje rastu uglavnom na severnim geografskim širinama. Mogu se kupiti pakovane cele, u zrncima i u vidu praha.

Kinpira. — Jelo od pirjanog čička, ili čička i šargarepe, začinjeno tamari sosom od soje.

Kliničko ispitivanje. — Medicinsko ispitivanje u kome se podaci o izlaganju nekom uticaju (npr., unošenju hrane) prikupljanju za pojedince (slučajeve) koji imaju specifični oblik raka i upoređuju sa sličnim podacima za odgovarajuću grupu pojedinaca koji ne boluju od raka (kontrolna grupa).

Kodži. — Žitarica u koju su ubrizgane bakterije, a koja se koristi za proizvodnju fermentisanih namirnica, kao što su miso, tamari, amasake, nato i sake.

Kokoh. — Kaša za bebe koja se pravi od mrkog pirinča, slatkog pirinča, ječma i kombua.

Kombu. — Široka, debela, tamnozelena alga, koja raste u dubini okeana. Koristi se za pripremanje supa, dodataka hrani, poslastica a i kuva se zajedno sa povrćem i mahunarkama.

Kompletna krvna slika. — Kompjuterizovani laboratorijski test, koji analizira sastav krvi. Normalne vrednosti krvnih zrnaca su sledeće: 4,5 do 5 miliona eritrocita (crvenih krvnih zrnaca) na 1 kubni milimetar; 5.000 do 10.000 leukocita (belih krvnih zrnaca); 2.000 do 4.000 granulocita. Normalna diferencijalna vrednost (odnos zrelih i nezrelih ćelija) je 100; broj blasta (procenat abnormalnih ćelija u srži) manje od 5 odsto; hematokrit (procenat crvenih krvnih zrnaca) 42 do 46 odsto kod muškaraca, a 38 do 42 odsto kod žena; hemoglobin; 13 do 16 grama na 100 mililitara; retikulociti (mlada crvena krvna zrnca) 0,5 do 1,5 odsto crvenih krvnih zrnaca.

Konstitucija. — Karakteristike sa kojima se pojedinac rađa, a koje su određene zdravljem i vitalnošću njegovih roditelja, baba i deda, i daljih predaka, naročito pod uticajem hrane koju je majka uzimala za vreme trudnoće.

Kuskus. — Delimično rafinisana lomljena pšenica.

Kukiča. — Banča čaj. Starije peteljke i lišće jednog žbuna čaja koji raste u Japanu.

Kuzu. — Beli skrob koji se pravi od korena jedne divlje biljke. Koristi se za pripremanje supa, sosova, deserta i u medicinske svrhe. Poznat i pod nazivom kudzu. Ako se ne može nabaviti, može ga zameniti strelasti koren.

Laboratorijski testovi. — Medicinska ispitivanja u kojima se sastojci hrane ili hemijski sastojci analiziraju da bi se utvrdila njihova molekularna struktura, kratkoročno delovanje na bakterije, kvasac ili druge biološke sisteme. ili dugoročni efekat na životinje.

Laparotomija. — Veća operacija trbušne duplje, tokom koje može da se izvrši biopsija unutrašnjih organa.

Lečenje polaganjem dlana. — Metod isceljivanja u kojem se koriste dlanovi da bi se elektromagnetska energija usredsredila na razne delove tela.

Lotosov koren. — Koren lotosa, koji je spolja smeđe boje, a iznutra šupalj, podeljen na komore i beličaste boje. Naročito je dobar za disajne organe.

Maligni (zloćudni) tumor. — Tumor koji ima sposobnost da napadne susedno tkivo ili da se proširi na udaljena mesta u telu; ugrožava život.

Mamogram. — Rendgenski pregled dojke.

Mastektomija. — Hirurško odstranjenje dojke.

Meridijan. — Kanal ili put kojim prolazi elektromagnetska energija u telu. Istočnjačka medicina, masaža i borilačke veštine su zasnovane na razumevanju strujanja energije kroz meridijane.

Metastaza. — Širenje raka iz primarne u sekundarnu lokaciju kroz krv ili limfni sistem.

Miso. — Pasta od fermentisane soje, koja se koristi u supama, namazima i kao začin.

Moči. — Pirinčani kolač ili knedle pripremljene od kuvanog, pasiranog slatkog pirinča.

Moksibustija. — Istočnjačka medicinska tehnika spaljivanja pelena ili neke druge trave na koži da bi se oslobodila blokirana energija i podstakla cirkulacija.

Monosaharid. — Prosti šećer, kao što su glikoza, fruktoza i laktoza. I monosaharidi i disaharidi brzo ulaze u krvotok i mogu da podignu nivo šećera u krvi i izazovu kao reakciju hipoglikemiju.

Morska so. — So koja se dobija iz okeana i suši ili na suncu ili u peći za sušenje. Za razliku od rafinisane kuhinjske soli, sadrži mnogo minerala u tragovima, a ne sadrži hemikalije, šećer i jod.

Mrki pirinač. — Čitav, nepolirani pirinač. Postoje tri vrste: malog, srednjeg i dugog zrna. Mrki pirinač sadrži idealnu ravnotežu minerala, proteina i ugljenih hidrata.

Mugi miso. — Pasta od soje, koja se proizvodi od fermentiranog ječma, soje, morske soli i vode.

Mu čaj. — Čaj pripremljen od različitih trava koje poseduju medicinska svojstva zagrevanja tela i jačanja ženskih organa.

Nato. — Soja, kuvana i pomešana sa blagotvornim enzimima, koja je fermentisala 24 sata.

Nerafinisano ulje. — Biljno ulje, ceđeno hladnim postupkom, na način koji mu omogućava da sačinjava boju, aromu, ukus i hranljive sastojke prirodne supstance.

Nigari. — Tvrda kristalizovana so, dobijena kapanjem vlažne morske soli. Koristi se za proizvodnju tofua.

Nori. — Tanki listovi sušene alge. Kada se osuše, postanu crni ili tamnopurpurni, a kada se prže iznad plamena, dobiju zelenu boju. Koriste se za garniranje jela,

obmotavaju se oko kuglica pirinča, upotrebljavaju za pripremanje sušija i kuvaju sa tamari sosom od soje, a takođe upotrebljavaju kao dodatak jelima.

Oblog od đumbira. — Oblog koji se priprema od struganog đumbirovog korena i vode. Vrući oblog se stavlja na oboleli deo tela, a služi za podsticanje cirkulacije i za popuštanje stagnacije.

Okara. — Gruba sojina pulpa, koja preostane prilikom pripremanja tofua. Može da se stavlja u supe.

Organski gajene namirnice. — Namirnice koje su gajene bez korišćenja veštačkih hemijskih đubriva, herbicida i pesticida.

Papanikolauov test. — Medicinski test u kome se uzimaju uzroci ćelija sa grlića materice radi otkrivanja raka, ukoliko postoji.

Polisaharidi. — Složeni šećeri koji se tokom procesa varenja postepeno apsorbuju. Među njih spadaju skrob i celuloza, koji se u velikim količinama nalaze u integralnim žitaricama i povrću.

Polinezasićene masnoće. — Esencijalne masne kiseline, kojih u velikim koncentracijama ima u žitaricama, mahunarkama, semenkama, a u manjim količinama i u životinjskoj hrani, naročito u ribi.

Prirodne namirnice. — Integralne namirnice, koje nisu prerađene niti tretirane veštačkim dodacima i zaštitnim sredstvima.

Proso. — Žitarica malog žutog zrna, poreklom iz Kine, kao i drugih delova Azije i Afrike. Može redovno da se koristi u supama, jelima od povrća i u obliku žitarice.

Rafinisano ulje. — Ulje za kuvanje koje je hemijski prerađeno da bi se izmenili ili odstranili boja, ukus i miris.

Rak. — Oboljenje celog organizma, u kojem se sluz i toksini, koji su se nagomilali tokom godina neuravnotežene ishrane, lokalizuju u vidu tumora ili degenerativnog stanja krvi, odnosno limfe.

Sarkom. — Rak kostiju, mišića i vezivnog tkiva. Zavisno od lokacije, naziva se osteosarkom, fibrosarkom itd.

Seitan. — Pšenični gluten kuvan u tamari sosu od soje, kombu i vodi.

Skenerski pregled skeleta (kostiju). — Medicinska procedura u kojoj se radioizotopi uvode u koštanu srž radi otkrivanja raka kostiju ili metastaza.

Skenerski pregled uz korišćenje galijuma. — Skenerski pregled tela, prilikom kojeg se galijum-67 uvodi u vene. Naročito se koristi da bi se otkrilo širenje raka na limfne čvorove.

Sluz. — Lepljiva tečnost koju luče žlezde sluzokože, a nastaje usled unošenja hrane koja sadrži mnogo masnoća i šećera, kao i proizvoda od brašna.

Soba. — Rezanci od brašna heljde ili od mešanog brašna heljde i pšenice.

Somen. — Vrlo tanki japanski rezanci od belog brašna ili od integralne pšenice.

Stanje (status). — Stanje zdravlja nekog pojedinca iz dana u dan ili iz godine u godinu, nasuprot njegovoj konstituciji, odnosno karakteristikama koje su urođene.

Strelasti koren. — Skrobno brašno, dobijeno od korena jedne američke biljke. Koristi se za zgrušnjavanje sosova, gulaša, preliva i deserta.

Suribači. — Izbrazdani sud od glazirane keramike. Koristi se sa tučkom, nazvanim surikogi, koji služi za drobljenje namirnica i pravljenje pirea.

Šijacu. — Tradicionalna istočnjačka masaža, zasnovana na harmonizovanju elektromagnetske energije u telu i na popuštanju blokada duž meridijana.

Šiitake. — Sušena lekovita pečurka, koja se uvozi iz Japana, a sada gaji i u SAD. Naučni naziv je Lentinus edodes.

Šio kombu. — Slani kombu. Komadi kombu alge koji su dugo kuvani u tamari sosu od soje. Koriste se u malim količinama kao dodatak jelu.

Šio nori. — Komadi nori alge koji su dugo kuvani u tamari sosu od soje i vodi, a koriste se kao dodatak hrani.

Šiso. — „Biftek" list u turšiji.

Šoju. — Prirodno prerađeni tamari sos od soje.

Taj-či. — Borilačka veština, razvijena u Kini, zasnovana na talasastim kružnim pokretima.

Taro. — Krompir sa debelom, dlakavom korom. Koristi se za pripremanje taro flastera za izvlačenje toksina iz organizma. Takođe se naziva albi.

Tamari sos od soje. — Tradicionalni prirodni sos od soje, koji se razlikuje od rafinisanog, hemijski prerađenog sojinog sosa. Prvobitni tamari nastaje u procesu pripremanja miso paste. Voda koja se podiže iznad misoa i koja se odliva naziva se tamari.

Teka. — Dodatak jelima koji se priprema od hačo misoa, susamovog ulja, čička, lotosovog korena, šargarepe i đumbirovog korena.

Tempeh. — Tradicionalni indonežanski proizvod od soje, vode i jedne posebne bakterije, a koji fermentira otprilike jedan dan. Može se kupiti pakovan u nekim prodavnicama prirodne hrane, a može i da se priprema kod kuće.

Test na alkalnu fosfatazu. — Laboratorijski test kojim se meri količina nekog enzima u krvi i u kostima. Visok nivo govori o mogućnosti postojanja raka jetre i pankreasa, ili nekog drugog ozbiljnog stanja.

Test na kiselu fosfatazu. — Laboratorijski test kojim se meri količina jednog enzima proizvedenog u prostati i puštenog u krv. Visok nivo ukazuje na mogućnost postojanja multiplog mijeloma ili raka prostate sa metastazama.

Tofu. — „Sir" od soje, koji se pravi od soje i nigarija. Veoma bogat proteinom, koristi se u supama, jelima od povrća, prelivima itd.

Tomogram. — Slika preseka nekog organa, koja se dobija snimanjem jednog plana pomoću dva rendgenska zraka.

Toksin. — Otrovni proizvod životinjskog ili biljnog porekla, koji podstiče stvaranje antitela.

Tumor. — Oteklina ili izraštaj od abnormalnih ćelija ili tkiva. Može da bude benigni (dobroćudan) ili maligni (zloćudan).

Udon. — Japanski rezanci proizvedeni od pšenice, integralne pšenice ili mešavine crnog i nebeljenog belog brašna.

Ultrazvuk. — Dijagnostički postupak koji koristi eho zvuka visoke frekvencije za dobijanje slike nekog telesnog tkiva.

Umeboši. — Slana šljiva iz turšije poreklom iz Japana, a sada se proizvodi i u SAD.

Vakame. — Duga, tanka zelena alga, koja se koristi za pripremanje supa, salata i jela od povrća.

Zasićene masnoće. — Prvenstveno životinjske masnoće, koje doprinose stvaranju holesterola i stvrdnjavanju arterija.

Literatura koja se preporučuje

Aihara Kornelija: *Umetnost kuvanja* (Aihara, Cornellia: *The Do of Cooking*, Chico, Calif., George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1972)

Dijetetski ciljevi za SAD (Dietary Goals for the United States, Washington, D.C., Select Committee on Nutrition and Human Needs, U.S. Senate, 1977)

Ishrana, jelovnik i rak (Diet, Nutrition and Cancer, Washington D. C., National Academy of Sciences, 1982)

Dafti, Vilijem: *Gorak šećer* (Dufty, William: *Sugar Blues*, New York, Warner. 1975)

Fondacija Istok Zapad: *Rak i srčana oboljenja — Makrobiotički pristup degenerativnim bolestima* (East West Foundation: *Cancer and Heart Disease: The Macrobiotic Approach to Degenerative Disorders*, New York, Japan Publications, 1978)

Esko, Edvard i Vendi: *Makrobiotički kuvar za svakoga* (Esko, Edward and Wendy: *Macrobiotic Cooking for Everyone*, New York, Japan Publications, 1980)

Esko, Vendi: *Makrobiotički kuvar za početnike* (Esko, Wendy: *Introducing Macrobiotic Cooking*, New York, Japan Publications, 1978)

Fukuoaka, Masanobu; *Revolucija jedne slamke* (Fukuoaka, Masanobu: *The One-Straw Revolution*, Emmaus, Pa., Rodale Press, 1978)

Zdravi ljudi: Izveštaj šefa Sanitetske uprave o unapređenju zdravlja i prevenciji bolesti (Healthy People: The Surgeon General's Report on Health Promotion and Disease Prevention, Washington, D.C., Government Printing Office, 1979)

Hipokrat; *Hipokratovi spisi* (Hippocrates: *Hippocratic Writings*, izdavač G.E.R. Loyd, preveli J. Chadwick i W.N. Mann, New York, Penguin Books, 1978)

Ji Đing ili Knjiga promene, preveo sa engleskog David Albahari, izdavač „Dečje novine", Gornji Milanovac, 1982.

Džekobson, Majkl: *Promene u američkoj ishrani* (Jacobson, Michael: *The Changing American Diet*, Washington, D.C., Center for Science in the Public Interest, 1978)

Koler, Džin i Meri Alis: *Čudesna izlečenja makrobiotikom* (Kohler, Jean and Mary Alice: *Healing Miracles from Macrobaiotics*, West Nyack, N. Y., Parker, 1979)

Kuši, Evelin: *Pripremanje jela sa misom* (Kushi, Aveline: *How to Cook with Miso*, New York, Japan Publications, 1978)

Kuši, Mičio: *Knjiga o do-inu: Vežbe za fizički i duhovni razvoj* (Kushi, Michio: *The Book of Do-In: Exercise for Physical and Spiritual Development*, New York, Japan Publications, 1979)

Kuši, Mičio: *Knjiga o makrobiotici* (Kushi, Michio: *The Book of Macrobiotics*, New York, Japan Publications, 1977)

Kuši, Mičio: *Era humanosti* (Kushi, Michio: *The Era of Humanity*, Brookline, Mass., East West Journal, 1980)

Kuši, Mičio: *Kako da vidite koliko ste zdravi: Knjiga istočnjačke dijagnostike* (Kushi, Michio: *How to See Your Health: The Book of Oriental Diagnosis*, New York, Japan Publications, 1980)

Kuši, Mičio: *Prirodno lečenje makrobiotikom* (Kushi, Michio: *Natural Healing Through Macrobiotics*, New York, Japan Publications, 1978)

Mendelon, dr Robert: *Ispovest jednog medicinskog jeretika* (Mendelsohn, Robert S., M.D.: *Confessions of a Medical Heretic*, Chicago, Contemporary Books, 1979)

Mendelson, dr Robert: *Muška praksa* (Mendelsohn, Robert S., M.D.: *Male Practice*, Chicago, Contemporary Books, 1980)

Ohsava, Džordž: *Rak i filozofija Dalekog istoka* (Ohsawa, George: *Cancer and the Philosophy of the Far East*, Oroville, Calif., George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1971)

Ohsava, Džordž: *Svi ste vi sanpaku* (Ohsawa George: *You Are all Sanpaku*, edited by William Dufty, New York, University Books, 1965)

Ohsava, Džordž: *Zen makrobiotika* (Ohsawa, George: *Zen Macrobiotics*, Los Angeles, Ohsawa Foundation, 1945)

Satilaro, dr Entoni: *Vraćen u život — Kako sam pobedio rak*, Nolit, Beograd, 1986.

Jamamoto, Šizuko: *Bosonogi šijacu* (Yamamoto, Shizuko: *Barefoot Shiatsu*, New York, Japan Publications, 1979)

Klasična knjiga interne medicine Žutog cara (*The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, prevod: Ilza Vieth, Berkeley, University of California Press, 1949)

Časopisi

East West Journal, Brookline, Mass.

Macrobiotic Review, Baltimore, Md.

Nutrition Action, Washington D.C.

The People's Doctor, izdavači dr Robert S. Mendelsohn, Marian Tompson, Evanston, Ill.

Beleška o autorima

Mičio Kuši, koji stoji na čelu međunarodnog makrobiotičkog pokreta za prirodni put ka zdravlju, pružio je putokaz hiljadama ljudi obolelih od raka ka fizičkom, psihičkom i duhovnom zdravlju. Obišao je Severnu i Južnu Ameriku, Evropu i Daleki istok držeći predavanja lekarima o istočnjačkoj medicini i filozofiji. On je inspirator makrobiotičkih istraživačkih projekata na Medicinskom fakultetu Harvardskog univerziteta, u Šetak bolnici u Bostonu i u drugim bolnicama, medicinskim školama, pa i u zatvorima širom SAD. Predsednik je Kušijeve fondacije, Kušijevog instituta i Fondacija Istok Zapad sa sedištem u Bostonu i 500 podružnica širom sveta. Od 1977. godine Kuši je predsedavajući godišnje konferencije Fondacije Istok Zapad, koja ima za temu rak i druge degenerativne bolesti. Kuši je dosad održao bezbroj predavanja na međunarodnim seminarima, konferencijama koje su organizovale vlade, univerziteti, medicinski fakulteti, udruženja građana i Ujedinjene nacije.

Rođen u Kokavi, Vakajama-ken, u Japanu, 1926. godine, Mičio Kuši je kao mladić studirao međunarodno pravo na Tokijskom univerzitetu. Posle drugog svetskog rata, zainteresovao se za pokret svetskog mira putem svetske vlade. Tada je upoznao Jukikazua Sakurazavu (poznatog na Zapadu pod imenom Džordž Ohsava), koji je iznova proučio i ponovo uveo principe istočnjačke medicine i filozofije, pod nazivom *makrobiotika*. Inspirisan Ohsavinim učenjem, Kuši je započeo studije kojima je posvetio svoj život: proučavanje primene tradicionalne mudrosti na rešavanje problema savremenog sveta.

Mičio Kuši je 1949. došao u SAD da bi nastavio postdiplomske studije na Kolumbija univerzitetu. Otada on živi u toj zemlji i prima i na lične konsultacije pojedince i porodice. Godine 1972. osnovao je Fondaciju Istok Zapad, kulturnu i obrazovnu organizaciju koja ne radi na principu dobiti, sa sedištem u Bostonu. Cilj je ove fondacije da doprinosi razvijanju i širenju makrobiotičkog načina života putem seminara, publikacija, istraživanja i drugih sredstava. Kuši je takođe osnivač kompanije „*Erewhon*", jednog od vodećih distributera prirodnih i makrobiotičkih namirnica u Severnoj Americi; pokretač je časopisa *East West Journal*, mesečnika koji povezuje tradicionalnu istočnjačku filozofiju i medicinu sa zapadnjačkom naukom; osnovao je i časopis *Order of the Universe (Poredak u kosmosu)* za fiziologiju i nauku. Godine 1978. osnovao je Kušijev institut, obrazovnu organizaciju za školovanje učitelja makrobiotike, konsultanata i kuvara, sa filijalama u Londonu, Amsterdamu i Antverpenu. Kao još jedno telo koje se bavi problemima svetskog zdravlja i svetskog mira, osnovao je Makrobiotički kongres Severne Amerike i Makrobiotički kongres Zapadne Evrope, koji svake godine održavaju svoja zasedanja na kojima učestvuju delegati iz mnogih država i zemalja.

Mičio Kuši je objavio desetak knjiga, među kojima su *Knjiga o makrobiotici, Kako da vidite koliko ste zdravi: Knjiga o istočnjačkoj dijagnostici* i *Makrobiotičko lečenje prirodnim putem*. Kuši danas živi u Bruklinu, Masačusets, sa suprugom Evelin, petoro dece i njihovim porodicama.

Aleks Džek je pisac, novinar i predavač koji radi u pokretu za prirodnu ishranu i holistički pristup zdravlju. Tokom sedam godina bio je član redakcije časopisa *East West Journal*, koji je uređivao od 1979. do 1982. godine. Za sve to vreme bio je koordinator analitičkog novinarskog izveštavanja o temama kao što su ishrana, nutricionistička nauka, rak, bolesti srca i druga degenerativna oboljenja, a bavio se i temama kao što je lečenje prirodnim putem prema Bibliji i *Božanstvenoj komediji*. Godine 1980, Aleks Džek je, kao gost Kineskog budističkog udruženja, organizovao u pekinškom zen hramu makrobiotički banket, na kome su zvanicama — budističkim, taoističkim, islamskim i hrišćanskim prvacima — posluživani mrki pirinač i miso iz SAD.

Aleks Džek je rođen u Čikagu 1945, detinjstvo je proveo u Evanstonu, Ilinois, a odrastao u Skarsdejlu, Njujork. U njemu se probudilo interesovanje za Daleki istok još kada je kao jedanaestogodišnji dečak pratio svog oca, sveštenika unitarističke crkve, na jednu konferenciju u prilog međunarodnom miru, koja se održavala u Japanu. Sredinom šezdesetih godina bavio se, kao aktivista pokreta za građanska prava, organizatorskim radom u Misisipiju, učestvovao je u pripremanju umetničkog festivala na koji je pozvao preživele žrtve atomskog bombardovanja Hirošime, osim toga, izveštavao je o ratu u Jugoistočnoj Aziji kao dopisnik univerzitetskih i lokalnih listova i publikacija mirovnog pokreta. Postao je pristalica prirodne ishrane tokom svojih studija filozofije i istorije religije na Hinduističkom univerziteta u Benaresu 1965. godine.

Aleks Džek je diplomirao filozofiju na Oberlinskom koledžu 1967. godine i nastavio postdiplomski rad iz teologije u Bostonu. *Nesalomljivi Šerlok Holms (The Adamantine Sherlock Holmes)* i *Rečnik novog doba (The New Age Dictionary)* su neke od njegovih knjiga. Predavao je dosad u Fondaciji Istok Zapad, u Centru za akupunkturu Nove Engleske i u drugim organizacijama. Živi u Bruklinu, Masačusets.

SADRŽAJ

RAD
Beograd
Moše Pijade 12

*

Glavni urednik
Dragan Lakićević

*

Korektori
Jelka Milišić
Milica Stambolić

*

Likovna oprema
Miloš Majstorović

*

Štampano
u 10.000 primeraka

*

Štampa
GRO „Kultura"
OOUR „Slobodan Jović" Beograd
Stojana Protića 52

КАТАЛОГИЗАЦИЈА У ПУБЛИКАЦИЈИ (CIP)

613.2 : 616-006

МИЧИО Куши

Ishranom protiv raka / Mičio Kuši u saradnji sa Aleksom Džekom; prevele Mirjana Vasiljević — Miljovska, Tijana Miljovska. — Beograd; Rad, 1987. — 374 стр.; 25 см. — (Kućna biblioteka)

Превод дела: The Cancer Prevention Diet / Michio Kushi with Alex Jack. — Rečnik: стр. 365—370. — Literatura koja se preporučuje: стр. 371—372. — Beleške o autorima: стр. 373—374.

ISBN 86-09-00060-5

I Michio Kushi

1. Џек, Алекс
2. Васиљевић-Миљовска, Мирјана, прев.
3. Миљовска, Тијана, прев.

616-006

ПК: а. Рак-Дијета
б. Макробиотика

Обрађено у Народној библиотеци Србије, Београд

ISBN 86-09-00060-5